

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia
Etenduskunstide osakond
Teatrikunsti eriala

Helena Kesonen
Teadveloleku rakendusvõimalusi teatrikunstiõppes
Lõputöö

Juhendaja: Taago Tubin, MA

Tallinn 2017

Sisukord

| | |
|--------------------------------------------------|----|
| Sisukord | 2 |
| Sissejuhatus..... | 3 |
| I Stanislavski ja vaimsed praktikad..... | 5 |
| II Teadvelolek ja selle rakendusvõimalusi | 9 |
| III Minu kogemus..... | 14 |
| IV Teadvelolekuharjutused | 27 |
| IV-I HINGAMINE | 27 |
| IV-II KUULAMINE..... | 29 |
| IV-III KÕNDIMINE | 31 |
| IV-IV TÄHELEPANU- JA KESKENDUMISHARJUTUSED | 34 |
| IV-V HAISTMISMEEL | 36 |
| IV-VI KOMPIMISMEEL | 37 |
| IV-VII MÕTETE JA TUNNETEGA HAKKAMASAAMINE | 38 |
| IV-VIII KEHA | 41 |
| Kokkuvõte..... | 44 |
| Summary | 45 |
| Kirjandus..... | 46 |

Sissejuhatus

Käesoleva lõputöö laiem eesmärk on näidata, kuidas teadvelolekupraktikad võiksid teatritudengile kasulikud olla. Töö üks eesmärkidest on kokku koguda erinevaid teadvelolekuharjutusi, mida näitlejatudengid ning tulevased lavastajad ja harrastusteatriite juhid saaksid praktiseerida. Harjutused oleksid kasulikud ka õppejõududele, kas siis tunni värskendamiseks, spetsiifiliselt tähelepanu ja keskendumisega tegelemiseks, kehatunnetuse arendamiseks või teadlikku lõdvestumist õpetades.

Mind innustas teadvelolekust kirjutama soov leida teatriõpingute kõrvale meetod või õpetus, mis aitaks hakkama saada üleliigsete emotsioonidega, esimesel kahel aastal tihedast graafikust tekkinud stressiga ja eksamielse pingega. Läbi nelja õppeaasta olen korduvalt murdunud tiheda graafiku, enesele esitatud kõrgete nõudmistega ja sellest tuleneva emotsionaalse pingega tõttu. Samuti olen näinud kaastudengite keerulisi hetki. Nendel hetkedel olen mõelnud, et meid õpetatakse küll kehaliselt väga osavaks, me oskame kenasti laulda ja tantsida, aga keegi ei õpeta meile, kuidas kõige sellega – tunnid, eksamid, proovid, etendused, lavatagused suhted – vaimselt hakkama saada. Näitleja tööriistaks, instrumendiks on tema ise, seda olen kirjutanud juba esimese semestri esimeses tunnis erialapäevikusse (Kesonen 2013). Näitleja looming sünnib läbi iseenda ja on seetõttu vahetum ja haavatavam kui teiste kunstialade puhul. Minu jaoks tähendab see seda, et lisas kehale on vaja treenida ka vaimu, mis suudaks olla produktiivne, loominguline, värske ja mis peamine – vastupidav ja kindel.

Teadvelolekust julgustas mind kirjutama ka Loore Martma magistritöö „Läbipõlemiskunst” (2016), kust ta kirjutab erialaga seotud pingetest ja sellest tulenevatest ohtudest. Martma kirjutab väga ausalt oma kogemusest ja läbipõlemisega hakkamasaamisest. Ta näeb võimalust teadveloleku „rakendamiseks näitleja-lavastajaõppe praktilise psühholoogia ja psühhofüüsilise näitlemise loengutes-seminarides, kuid ka erialatundides ja/ või lavastamisprotsessi käigus” (Martma 2016: 6).

Ideaalis näen, et teadvelolekuharjutused võiksid olla väga kasulikud tulevastele harrastusteatriite juhtidele, kelle juhendada on muuhulgas ka laste ja noorte näiteringid. Näiteringid toimuvad tihti pärast tunde, mil lapsed on pika koolipäeva ja lärmaka keskkonna mõju all, mis tähendab, et esmalt tuleb saavutada teatud rahunemine ja tähelepanu koondamine.

Lõputöö esimeses peatükis annan erinevatele autoritele toetudes ülevaate Stanislavski seostest budismi ja joogapraktikatega, mis on väidetavalt tema arenguteed ja õpetust mõjutanud. Minu eesmärk on näidata, kuidas meie teatriõppel ja teadvelolekul on sarnased juured ning

tegelikult võiksid mõlemad praktikad ühte sammu käia ja teineteist täiendada. Kindlasti on teoreetikuid ja praktikuid, kes Stanislavski huvi budismi ja joogapraktikate vastu meelevaldseks peavad ja õpetuses ühenduslülili ei näe, aga see oleks teise, Stanislavskile keskenduva töö temaatika, minu töö fookuses on teadveloleku rakendusvõimalused teatrikunstis.

Teises peatükis annan ülevaate teadvelolekust: defineerin mõistet, avan peamisi põhimõtteid ja rakendusvõimalusi. Uurin, kuidas on teatrikunsti ja teadveloleku lõimumiskohti siiaaani käsitletud, milline on meditatsiooni ja jooga mõju esinemisärevusele ja vaatlen, kas suurte teatripraktikute tööd võiksid mu uurimust teadvelolekust kuidagi toetada.

Kolmas peatükk kuulub pigem memuaristika alla ja sarnaneb näitlejatudengite lõputööga „Minu elu kunstis”. Leian, et minu töö kontekstis on taoline mahukas eneseanalüüs põhjendatud, sest see aitab mõista, miks ma taolise praktikaga tegelen, selle uurimiseks valisin ning kuidas teadvelolekumeetodid mind ja sarnaste probleemide küüsis olevaid tudengeid aidata saaksid.

Neljandasse peatükki olen kogunud teadvelolekuharjutusi peamiselt pedagoogikaalasest akadeemilisest kirjandusest, kui ka „eneseabina” käsitletavatest teostest. Erinevate allikate tõttu on ka harjutused väga erisuguse loomuga, osa neist rakendatavad alg- ja põhikoolitundides, teised on selgelt keskendumist ja pikemat praktiseerimist vajavad. Taoline kogumik on vajalik, et lõpuni mõista, mis on teadvelolek ja teadvelolekuharjutused, sest juba mõiste definitsioonid on väga abstraktsed ja hajali. Teiseks on kokku kogutud harjutuste mõte ikkagi see, et keegi neid praktiseeriks või mõne üksiku mõttekillugi üles nopiks. Kolmandaks on mul isiklikult hea meel, et harjutused on koondatud, üleliigne mõttevaht neist eemaldatud, seega on neid tulevikus hõlpsam kasutada.

I Stanislavski ja vaimsed praktikad

Phillip Zarrilli kirjutab teoses „Psychophysical Acting” (2009), kuidas kaasaegsele näitlejale, kes peab hakkama saama post-dramaatilisel teatrimaastikul, ei piisa enam psühholoogilisest lähenemisest. Psühholoogiline stiil on olnud realistliku ja naturalistliku teatri pärisosa 19. - 21. sajandini, kuid juba 1960. hakkasid psühholoogiliselt realistlikud tegelaskujud Euroopa teatrilavadel kaduma. Zarrilli väidab, et „psühholoogilisus” pole enam – kui üldse kunagi oli – näitleja põhinõue (2009: 8), kuid samas pole see üleskutse psühholoogilisuse hülgamisele, vaid psühholoogilisusest saab üks paradigma teiste kõrval.

Käesoleva kirjatöö valguses on oluline märkida, et enamik teatriteoreetikuid/ praktikuid nagu Stanislavski, Mihhail Tšehhov, Meierhold, Artaud, Brecht, Grotowski, Barba, Copeau, Tadeusz Kantor, Herbert Blau, Tadashi Suzuki, Yoshi Oida, Ariane Mnouchkine ja Anne Bogart on ühel või teisel viisil mõjutatud idamaistest teatritraditsioonidest alates jaapani noh-st, india jooga või kathakali tantsust lõpetades Pekingi ooperiga. Näiteks Grotowski õpetuses on jooni hindu filosoofiast ja joogast, et näitleja kehast saaks kanal erinevate energiatega. Meierhold jättis meie mõistes psühholoogia kõrvale ja arendas väljas oma psühhofüüsilise näitlejatreeningu – biomehaanika (Zarrilli 2009:8).

Antud töö kontekstis tahaksin vaadelda, kuidas meie teatriõppe alustala Konstantin Stanislavski, kelle juurde ikka ja jälle tagasi pöördutakse, õpetus on seotud idamaiste praktikatega. Soovin näidata, kuidas teadvelolekul ja Stanislavski süsteemil on kokkupuutepunkte nõ juuretasandil. Seda hõlpsam on ka hiljem seletada, kuidas teadvelolek võiks näitlejatudengit või professionaalset näitlejat tema teel toetada.

Franc Chamberlain kirjutab artiklis „Buddhist Mindfulness and Psychophysical Performance” (2014), kuidas 19. sajandi teisel poolel hakkas kristlus Euroopas oma mõju kaotama ja avas sellega tee uutele ja ühtlasi vanadele traditsioonidele nagu spiritualism, teosoofia, antroposoofia, hermetitsism, alkeemia, hinduism, taoism, sintoism ja budism. Talle sekundeerib Andrew White (2006) kirjutades, et 1800. aastate keskel tabas Euroopat spirituaalne kriis, mille põhjuseks peetakse teaduslikku ja industriaalset progressi. Omalaadse vaimse vastupanuna pöördus 19. sajandi lõpu Venemaa kultuuriline eliit spiritualistlike praktikate poole. Roman Lunkini ja Sergei Filatovi (2000) artiklist selgub, et filosoof Vladimir Solovjovi, luuletaja Maksimilian Vološini, helilooja Aleksandr Skrjabin ja poeet Andrei Belõi lugemislauale kuulusid peamised ida klassikud – Mahabharata, Rigveda ja Upanishaadid. Samal ajal hakati välja andma ka Ramakrishna, Swami Vivekananda ja joogi Ramacharaka teoseid. Huvi okultismi vastu tõusis

hüppeliselt pärast 1905. aasta revolutsiooni, mis lõdvendas tsensuuri haaret. Praktilisest küljest tähendas see, et oli lubatud kirjastada vastavasisulisi teoseid ning huviliste rühmitused võisid korraldada kogunemisi. Okultism peibutas mitmeid Stanislavski kaaskonda kuuluvaid inimesi. Aastaks 1913 oli Venemaal 35 okultismiga tegelevat rühmitust ja vahemikus 1881-1918 ilmus 30 esoteerilist ajakirja. Moskva Kunstiteater tõi teadmised joogast ja hinduismist Stanislavskile lausa nõ koju kätte, kui 1916. aastal plaaniti hakati tegema lavastust bengali kirjanikust Rabindranath Tagorest. Lavastaja Nemirovitš-Dantšenko kutsus joogi, et too kõneleks lavastusmeeskonnale hinduismi põhimõtetest. Hiljem selgus, et lavastus jääb ära.

Fin de siècle’i huvist okultismi, spiritualismi ja ida religioonide vastu ei jäänud mõjutamata ka Stanislavski. Teda köitsid Maeterlincki näidendid ning hooajal 1904 toodi neist välja kolm: „Pimedad”, „Sissetungija” ja „Sisemus”. Näitlejatele tekitas uutmoodi dramaturgia parajat peamurdmist, sest Maeterlincki töödes said oluliseks kohalolu ja kuulamine. „Pimedate” prooviperiood pani Stanislavski nentima, et psühholoogilise realismiga ei saa nendele tekstidele läheneda, vaja on teistmoodi lähenemist kehale ja vaimule (White 2006). Moskva Kunstiteatri tegemisi uurinud Fovitzky (1923) märgib, et Stanislavski huvi idamaiste praktikate vastu võis märgata juba 1906. aastal, kui Tšehhovi „Onu Vanja” etenduse ajal (Stanislavski mängis Dr Astrovit) hajus Stanislavski tähelepanu ning ta mõtles etenduse vaheajal peetud vestluse teemadele. See seik olevat mõjutanud Stanislavskit otsima uusi meetodeid, kuidas hoida lavalist tähelepanu. 1906. aastal kirjutab Stanislavski oma päevaraamatusse, et ta vajab etenduse-eelsele füüsilisele soojendusele lisaks ka vaimset soojendust, et siseneda vaimsesse loomingulisse atmosfääri. Järgnevad kolm aastat tegeles Stanislavski nendele küsimustele praktiliste vastuste otsimisega ning 1908. aastal, Turgenevi näidendi „Kuu aega maal” proovides, kasutabki ta uut metoodikat (Wegner 1976).

1912. aastal lõi Stanislavski Moskva Kunstiteatri juurde Esimese Stuudio, kus ta hakkas oma „süsteemi” katsetama. Stuudio kunstiliseks ja administratiivseks juhiks sai Stanislavski mõttekaaslane Leopold Suleržitski, kes tundis Kaug-Ida religioone ja oli nii tulihingeline Tolstoi pooldaja, et Tolstoi määras ta duhhobooride väljarände korraldajaks. White (2006) väidab, et duhhobooride ida religioone meenutavad meditatiivsed praktikad avaldasid Suleržitskile suurt mõju, kuigi ta pole kindel, kas Suleržitski oli esimene, kes Stanislavskile jooga praktikaid tutvustas. Duhhobooridelt õpitut rakendas Suleržitski Esimese Stuudio Musta mere äärses linnakeses Jevpatorijas peetud „suvekoolis”. White’ile sekundeerib Wegner (1976) mainides, et Vahtangovi ja M. Tšehhovi otseseks mõjutajaks oli orientalistikahuviline Suleržitski, mitte Stanislavski nagu arvatakse. M. Tšehhovist sai Rudolf Steineri antroposoofia pühendunud järgija ja tema metoodikas on jooni ka Esimeses Stuudios omandatust. Stuudio vaimsus kandus ka Richard Boleslawskisse, kes emigreerus 1922. aastal Ameerikasse ja rajas seal koos kaasõpilase Maria Uspenskajaga Ameerika

Teatrilaboratooriumi, mis toetus küll Stanislavski õpetusele, kuid erilise rõhuga näitlemise vaimsele poolele. Vera Solovjova (Esimese Stuudio liige aastatel 1911-1913) sõnul oli stuudiotöösse põimitud joogaharjutusi, lisaks töötati tähelepanu ja keskendumisvõime arendamisega, mida nimetati „ringi sisse saamiseks, ringis olemiseks”. Näitlejate ülesandeks oli enda ümber kujutleda ring ning saata *prana* kiiri näitlejate-vahelisse alasse ja teineteisele (Wegner 1976).

Sajandivahetuse pööre vaimsete praktikate poole polnud iseloomulik ainult Venemaale, see huvitas ka ameeriklasi. White (2006) väidab, et ameeriklaste huvi algust võib märkida 1893. aastal Chicagos toimunud Maailma religioonide parlamendist, kus pidasid loenguid ka karismaatilised Swami Vivekananda (Ramakrishna järgija) ja endisest advokaadist metafüüsik William Walker Atkinson (1862-1932). Pärast advokaadikarjääri lõpetamist umbes 1900. aastatel, kolis Atkinson Pennsylvaniast Chicagosse ja tema põhitegevuseks sai metafüüsika- ja okultismialaste artiklite ja raamatute kirjutamine. Aastatel 1903-1907 avaldas ta kirjanikunime „joogi Ramacharaka” all 12 raamatut hinduismist ja joogast. Nendes teostes kirjutab ta muuhulgas elust pärast surma, selgeltnägemisest, vaimsest tervendamisest, kristlikust müstitsismist, teeb sissejuhatuse jooga filosoofiasse ning toob lugejani tõlgitud ja kommenteeritud variandi Bhagavadgitast ja Upanishaadidest. Atkinson ei eelista teostes ühte praktikat teisele, vaid kirjutab pigem lääne inimese vaatepunktist, viidates lääne kirjanikele, filosoofidele ja teadlastele. Atkinson jääb oma kirjutistes küllaltki pealiskaudseks, edastades praktikatest vaid valitud elemente ning kombineerides neid tollal populaarse okultistliku ideoloogiaga (White 2006).

Stanislavski koduses raamatukogus oli vähemalt kolm Ramacharaka venekeelset tõlget, sest Stanislavski ei lugenud ega kirjutanud inglise keeles. Seega jõudsid Stanislavskini kohitsetud teadmised jooga filosoofiast ja praktikast, mille põhjuseks on Atkisoni teoste valikuline ja suvaline ülesehitus. Olgugi et Stanislavski ei saanud kõiki oma teadmisi Ramacharakalt, on tema praktika ja teosed tugevasti joogi mõtetest mõjutatud (White 2006). Esimene Ramacharaka teos, mida Stanislavski pidevalt tsiteerib, keskendub hatha joogale.

Käesoleva lõputöö seisukohast on oluline Ramacharakalt laenatud eluenergia äratamise harjutus, mis on teadveloleku alus:

- 1) Istu sirgelt, vabas poosis.
- 2) Hinga sisse, loendades kuus pulsilööki.
- 3) Peatu kolme pulsilöögi ajaks.
- 4) Hinga kuue pulsilöögi ajal välja.

Harjutus näitab Stanislavski huvi nii *prana* kui ka rütmilise hingamise vastu, sest rütmiline hingamine (või miks mitte kasutada väljendit „teadlik hingamine”) on meditatsiooni aluseks ja need

kaks oskust on juuripidi teineteisega seotud. White (2006) kirjutab, et aastatel 1918-1922 Suure Teatri Ooperistuudios peetud loengutel rõhutab Stanislavski hingamise ja keskendumise vastastikust seost. Tema jaoks on hingamine ja keskendumine kunstiku loomingulise mina vallandamise ja hoidmise jaoks nii olulised, et ta kirjeldab hingamist ja keskendumist kui jõudusid, milles kehastuvad kogu inimese loomingulisus ja ta väidab, et näitleja jaoks on see kõige olulisem aspekt, mida õppida kontrollima. Hingamine ja keskendumine on vastastikuses sõltuvuses: rahulik hingamine tähendab rahulikke mõtteid, rahulikku keha, rahulikke tundeid, hõlpsasti koondatavat tähelepanu; ebaühtlane hingamine tähendab häiritud vaimu, valusaid aistinguid ja hüplikku tähelepanu. Nende tähelepanekutega järgib ta hatha jooga põhimõtet, et vaim, keha ja emotsioonid on omavahel hingamisega seotud. Keskendumist arendades lähtuvad Ramacharaka ja Stanislavski meditatsiooni eelharjutusest, mille puhul tuleb keskenduda objekti silmitsemisele ja selle kujutise taasloomisele, kui objekt on silme eest eemaldatud. Stanislavski adapteerib selle harjutuse näitlejaõppe jaoks ning sellest saab alus tema „tähelepanuringide” harjutusele (White 2006).

Nii Ramacharaka kui Stanislavski jagavad tähelepanu kaheks: 1) tähelepanu, mis on suunatud sissepoole, vaimsetele objektidele; 2) tähelepanu, mis on suunatud väljapoole, välistele objektidele. Stanislavski kasutas joogafilosoofilist keskendumisprintsipi kui sissepääsuteed näitleja kujutlusvõimesse. Ta adapteeris mitmeid joogaharjutusi, et näitlejale avaneksid loomingulise teadvuse kõrgemaid sfäärid (White 2006).

Wegner (1976) märgib kokkuvõtavalt, et Stanislavski hülgas peatselt spetsiifilised hingamisharjutused ja huvi *prana*-kiirguse vastu, kuid tähelepanuringide teooria, mille aluseks peetakse tiibeti müsteeriume, jäi ta õpetuses olulisele kohale.

II Teadvelolek ja selle rakendusvõimalusi

Termini „teadvelolek” (ingl k „mindfulness”) juured on theravaada budismis kasutatud 2500 aasta vanuses paali keeles, milles sõna „sati” tähendab teadlikkust, tähelepanu ja mäletamist (Seema 2014: 14). Mõiste võttis 1881. aastal kasutusele Sri Lankal Galle linna magistraadina teeniv britt Thomas William Rhys David, kes kasutas budistliku kontsepti „sati” tõlkimiseks 1530. aastast pärit „tähelepanu” („attention”) sünonüümi „mindfulness”. Virginia Heffernan kirjutab, kuidas umbes sada aastat hiljem, ida mõjudest pakatavatel 70. aastatel korjas mõiste üles meditatsioonihuviline Ameerika molekulaarbioloog Jon Kabat-Zinn, eemaldas sellest religioossed kõrvaltähendused ja hakkas seda propageerima kui oskust olla siin ja praegu (Heffernan 2015).

Eestikeelsetes materjalides on sõna „mindfulness” tõlgitud kui teadvelolek, kohalolek, meelerahu, teadlikkus, ärksus, meeleteadlikkus, selge teadvus, tähelepanelikkus, kohalolek siin ja praegu (Seema 2016: 6). Käesolevas lõputöös kasutan „mindfulnessi” vastena sõna „teadvelolek”, sest see annab minu jaoks kõige paremini edasi vaadeldava praktika sisu.

Teadveloleku juured on budismis (Brown, Ryan 2003) (Kabat-Zinn 2015), ida psühholoogias ja meditatsioonipraktikates (Martin 1997), kuid tänapäevased teadvelolekuharjutused pole seotud budismi ega budistiks hakkamisega. Teadvelolekut on defineeritud seisundina, mil ollakse tähelepanelik ja olevikus toimuvast teadlik (Brown, Ryan 2003). Teadvelolek on seotud käesoleva hetke selge ja avatud kogemisega ning vastandub seeläbi vähem „ärkvel” olevatele harjumuspärastele ja automaatsetele funktsioneerimise viisidele. Olgugi, et tähelepanu ja teadlikkus käesolevast hetkest on inimorganismi kaasasündinud osa, käituvad inimesed enamasti sisseharjunud mustrite järgi. Teadveloleku puhul on oluline hinnanguvaba lähenemine. Jeffrey Martin (1997) mõistab teadvelolekut kui omamoodi psühholoogilist vabadust, mis võimaldab elule vaadata värske, uudse pilguga, mis on olemuselt erapooletu ja pigem uudishimuliku loomuga. Uudishimulik tähendab siinkohal seda, et kõik mõtted, mis harjutusi tehes pähe tulevad, võetakse hinnanguvabalt vastu ja lastakse seejärel minna. Taoline psühholoogiline vabadus on saavutatav rahuliku, paindliku ja hinnanguvaba tähelepanu korral (Martin 1997: 291-291). Martin toob teadvelolekust kõneldes sisse ka olulise omaduse – oskuse näha alternatiive, mis nõuab emotsionaalset ja kognitiivset eraldumist vaadeldavast (Martin 1997: 294).

Harvardi ülikooli psühholoogiaprofessor Ellen Langer näeb teadvelolekus loomingulist kognitiivset protsessi, millel on kolm osa:

- 1) uute kategooriate loomine
- 2) avatus uuele informatsioonile
- 3) rohkem kui ühe perspektiivi teadvustamine (Langer 1989: 62).

Praktilisel tasandil tähendab teadvelolek enda sees ja ümber toimuva vastuvõtmist meelte abil: silmad, kõrvad, suu, nina, nahk ja kehatunnetus. Seema väidab, et „meie tähelepanu eksleb pidevalt erinevate aistingute – nägemise, kuulmise, haistmise, maitsmise, kompimise ja sisetunde – vahel. Lisaks haarab tähelepanu vaheldumisi mõtteid nii minevikust, olevikust kui tulevikust” (Seema 2016: 22).

Algselt esoteerikamaigulise eneseabipraktikana alustanud teadvelolek on nüüd osa kognitiiv-käitumuslikust teraapiast, mida Suurbritannia eeskujul rakendatakse ka Eesti meditsiinisüsteemis. Teadvelolekul põhineval teraapial on kolm erinevat suunda MBSR („Mindfulness Based Stress Reduction”, teadvelolekul põhinev stressi vähendamine), MBCT („Mindfulness Based Cognitive Therapy”, teadvelolekul põhinev kognitiivteraapia) ja ACT („Acceptance & Commitment Therapy”, omaksvõtmise ja pühendumise teraapia) (Seema 2016: 9). Kõige levinum neist, MBSR teraapia kestab enamasti 8-10 nädalat ning koosneb neljast osast: keha tunnetamine, aistingute teadvustamine ja tunnetamine, keha ja meelega vahekord, põhilised universaalsed tõesed (Brazier 2013).

Eestis on teadvelolekut püütud koolidesse viia läbi vaikuseminutite programmi. Vaikuseminuteid harjutades omandatakse: võtted, mille abil tulla välja hajevil mõtetest ja segavatest emotsioonidest; võime märgata kõrvalekaldumist etteantud ülesandelt ja tuua tähelepanu selle juurde tagasi; oskus häälestuda, et olla täiel määral kohal selle juures, mis parasjagu toimub (Jung, Ljulkko, Väljaste, Mitt 2015: 42). Vaikuseminutid võimaldavad: parandada võimet teadvustada enda sees toimuvat: märgata emotsioone ja mõttemustreid; kujundada oskust näha seoseid erinevate valikute ja tagajärgede vahel; luua stiimuli ja reaktsiooni vahele vaba ruumi, mis võimaldab vabaneda automaatsetest käitumismustritest, mis meid ei toeta; toetada empaatiavõimet kujunemist, käitumise tagamaade mõistmist nii enda kui ka teiste puhul; kujundada hoolivat ja heatahtlikku suhtumist, sh ennetada/ leevendada suhtlemisprobleeme ja luua head sotsiaalset kliimat (Jung jt 2015: 43).

Teadvelolekuharjutuste mõjust teatrikunstis kontekstis on senini veel põgusalt kirjutatud. Massachusetts Amhursti ülikooli magistrant Glenn Proud on magistritöös (2015) kirjutanud teadvelolekuharjutuste rakendusvõimalustes lavastusprotsessi juures. Proud alustab teadveloleku defineerimisega, peamiste põhimõtete avamisega, seejärel kirjeldab ta teadvelolekupõhimõtete rakendamist oma diplomilavastustes. Proud kasutab lavastajatöös lavastusmeeskonna üldise rahulolu ja meeskonnaliikmete vahelise kommunikatsiooni parandamiseks nelja teadveloleku põhimõtet: 1) teadlik otsuste tegemine 2) teadlik kuulamine 3) teadlik kõnelemine 4) negatiivse positiivseks muutmine (Proud 2015: 17-18).

Teadveloleku ja näitlemise vahelistel seostel on mõtisklenud ka psühholoogiadoktor Thalia

R. Goldstein (Pace'i Ülikool). Goldstein arutleb, et näitlemine on üks teadveloleku vormidest. Teadveloleku põhimõte on see, et ei anta hinnanguid, vaid jälgitakse, mis toimub füüsiliselt ja emotsionaalselt. Kui mõtted ja emotsioonid ilmuvad, siis tuleb neid märgata ja seejärel minna lasta (Goldstein 2015). Lugeses paralleelselt Jean Benedetti teost „Stanislavski ja näitleja: Stanislavski viimased näitlejameisterlikkuse tunnid 1935-1938” (2017) tundub mulle, et mõlemad uurijad kõnelevad samal teemal. Benedetti kirjutab: „Ma olen näitleja. Minu tööks on jätta mulje, et ma olen keegi teine. Kuigi tegelikult ei saa ma olla keegi teine. Ma saan tunda vaid enda tundeid, mõelda enda mõtteid ja tajuda enda impulsse. Ma ei saa tegelikult kogeda kellegi teise emotsioone, nii nagu ma ei saa suua ja seedida kellegi teise asemel. Kui ma peaksingi ennast kellekski teiseks pidama, siis oleksin ma Stanislavski sõnul „patoloogiline juhtum” ja vajaksin psühhiaatrilist abi” (Benedetti 2017: 25).

Goldstein väidab, et Pareto printsiip ehk 80/20 kehtib ka teatrimaailmas: näitleja on rollis kohal 80%, 20% temast on teadlik laval olekust (lava mõõtmed, aksid, kuhu on suunatud valgus jne). Võibolla on selle 80% sees ka teadvelolek – näitleja teab, mis tema ümber toimub, mis tema kehas toimub, mis tema meeles toimub, mis sõnu ja mõtteid ta lausub. Samal ajal peab näitleja olema ka hinnanguvaba, sest näitlejale pole lava peal kasulik hakata looma nõ kõrvalpilku rollile. „/.../ näitlejad peavad suutma täielikult keskenduda sellele, mida nad igal antud hetkel, „siin ja praegu”, teevad. Samuti peavad nad olema võimelised kiiresti ümber lülituma järgmisele „siin ja praegu”-hetkele. Etendus on „siin ja praegu”-hetkede jada” (Benedetti 2017: 62). Benedetti leiab, et keskendumine ja tähelepanu peavad katkematult kestma etenduse esimesest hetkest viimaseni, sest mida teravam on näitleja tähelepanu, „seda teravam on publiku tähelepanu ja etendusest saadav kogemus” (Benedetti 2017: 63).

Proovisaalis võib näitleja katsetada, kuid etenduse kontekstis on kõige olulisem kohalolu või miks mitte öelda „olla teadvel”. Goldstein nendib, et näitlejad küll ei kasuta teadvelolekusõnavara nagu „teadlik kohalolu” või „hinnanguvaba kohalolu”, kuid nende kahe valdkonna vaheline kommunikatsioon võiks olla mõlemale rikastav (Goldstein 2015). Martma rõhutab, et teadvelolekuuskused annavad „positiivseid tulemusi ka lavalise kohalolu, kehameele tajude, kui ka vaimse tervise osas. Olen veendunud, et loetud aastate pärast, mil teadveloleku kasutamine on tänu veel enamatele uuringutele erinevates valdkondades jõudmas vaimse tervise peavoolu, hakatakse seda rohkem rakendama ka näitlejate/ tantsijate/ muusikute õppetöös” (Martma 2016: 37).

Teadvelolekuharjutuste, meditatsiooni ja jooga mõju on uuritud muusikute peal. Lini, Changi, Zemoni ja Midlarsky' uuringust (2008) selgus, et zen-meditatsiooni praktiseerimise tulemusel tõuseb esituste kvaliteet ja langeb esinemisärevus. Uuringus osalesid 19 muusikatudengit, kelle ülesandeks oli õpingute kõrvalt võtta osa kaheksanädalasest meditatsioonigrupist, pooltest

tudengitest moodustati ka kontrollgrupp, kes meditatsiooni ei praktiseerinud. Pärast meditatsioonigrupi lõppu tuli kõigil osavõtjatel esineda sooloetteastega avalikul kontserdil. Tulemusena nendivad autorid, et muutus esituse kvaliteedis ei pruugi olla märgatav, kuid meditatsiooni tulemusena õpivad muusikud võtma oma ärevust sellisena nagu see on, oma esinemist nõ vastu võtma, mis viib rahuldavamate esitusteni, parandab keskendumist ja vähendab ärevust. Sarnane uuring (Khalsa, Shorter, Cope, Whysak, Sklar 2009) viidi läbi ka 2009. aastal. Autorid väidavad, et esinemisärevus mõjutab 69% muusikutest ning muusikutel võivad esituse kvaliteeti mõjutada lisaks esinemisärevusele ka lihaspinged. Katsealused noored professionaalsed muusikud harjutasid kahe kuu jooksul kripalu joogat ja meditatsiooni, mille tulemusks oli esinemisärevuse kognitiivsete ja somaatiliste sümptomite vähenemine. Mitmed osalejad leidsid, et esinemisärevust aitasid kõige paremini kontrollida hingamisharjutused, eriti vahetult enne esinemist. Uuringust selgus, et esinemisärevus oli kõige suurem sooloesinemiste ajal ja kõige väiksem ühistes proovides ning naistel ilmnis rohkem esinemisärevust. Uuring näitas, et jooga ja meditatsiooni praktiseerimine aitasid nii esinemisärevuse vastu, kui ka parandasid üldist heaolu ja tuju.

Isikliku kogemuse põhjal leian, et teadvleolekuharjutused on teatrikunstiüliõpilasele kasulikud, sest need arendavad keskendumisvõimet ja oskust hoida fookust. Harjutusi praktiseerides õpid märkama detaile ja paned oma ümbrust paremini tähele, kaob ära nõ silmaklappidega ringikappamine. Minu jaoks on kõige olulisem, et teadvelolekuoskused aitavad paremini lõdvestuda ja pingetest vabaneda, sest pingevaba keha ja vaim on loomingulise töö aluseks. Lõdvestunud ja pingetest vaba keha näeb loometegevuse eeltingimusena ka Jean Benedetti (2017). Benedetti leiab, et esmalt tuleb õppida teadlikult pingest vabanema, lihaseid lõdvestama. Peamine ongi pinge äratundmine, sest enamasti me pole sellest teadlikud. „Esimeseks sammuks on hakata tajuma, mis on pinge, mis tunde see tekitab ja kuidas see mõjub meie teovõimele” (Benedetti 2017: 45). Lõdvestunud keha olulisusest kirjutab ka Yoshi Oida: „Praktikas on seda üsna raske saavutada, eriti kui keegi ütleb sulle: „Lihtsalt lõdvestu! Noh, lõdvestu!” Sa lihtsalt ei tea, millest alustada. Üks võimalus on lihased üle kogu keha kokku suruda. Aja ennast nii pingesse kui suudad, nii et sa teaksid, mismoodi on olla tõeliselt pinges, ja seejärel lõdvesta järsku lihased. Sellel hetkel tunned, mismoodi pingesoleku vastand tundub (Oida 2007: 44). Oida kõneleb ka lavakõhedusest, mainides, et laval on alati kõhe olla, kuid ta soovib selle hirmu muuta „positiivseks teatrielevuseks” (Oida 2007: 118). Oida rõhutab ka sarnaselt teadvelolekule hingamise olulisust. Ta näeb hingamist kui võimalust kõhedusest üle olla, muuta oma sisetunnet, saada kontakt alateadliku tegevusega, mis ühendab meid maailmaga, mis aitab meid üldiselt elusamana tunda. Hingamisharjutuste „sooritamisel on tähtis säilitada sirge rüth ja lõdvestunud olek, seda ka istudes. Selgroog ja kael on õrnalt ülespoole sirutatud ning tuleks katsuda säilitada keha vertikaalne asend pööranda suhtes.

Suletud silmadega õnnestub see paremini, sest välised tegurid segavad siis vähem. Sel juhul saab keskenduda täielikult kujutlusvõimele ja hingamisele. Kui eelistatakse silmi lahti hoida, võib pilku veidi langetada, nii umbes neljakümne viie kraadise nurga all, et pilk koonduks mingile punktile põrandal. See aitab samuti segajate vastu. Neid harjutusi saab teha mitmes asendis: seistes, istudes toolil või põrandal, kuid milline poos ka ei valitaks, tuleb tähelepanu pöörata ülakeha asendile. See peab olema täiesti sirge (ära vaju kõssi), kuid ka sümmeetriline (ära lase kehal kõikuda või ühele küljele vajuda). Mõnede traditsioonide kohaselt asetuvad meie kehad niisuguste hingamisharjutuste abil kontakti väliste energiaallikatega ja sestap peavad nad olema õiges asendis. Igal juhul on vertikaalne, kuid samas lõdvestunud kehahoiak kasulikuks kehaliseks põhivormiks igaüele, kuid eriti näitlejatele” (Oida 2007: 117).

III Minu kogemus

Pühendan isiklikust kogemusest kirjutades rohkelt ruumi näitlejameisterlikkuse harjutuste ja oma sisetunde kirjeldamisele, sest ilma nende kirjeldusteta oleks mu teemavalik ja soov sellise valdkonnaga tegeleda küsitav ja vaat et põhjendamatugi. Eriti veel teatrikooli teoreetilise lõputöö raames! Usun, et pärast alljärgneva lugemist pole küsimust, miks olen otsinud meetodeid, mis võiksid aidata mul lõdvestuda ja olla rohkem hetkes, et suuta keskenduda peamisele – lavastajaõppele. Sel ajal, kui mu kursusekaaslased mühinaga arenesid, pidin mina pidama kahte võitlust – erialast ja isiklikku, et olla üle hirmudest ja ebakindlusest, mis on ähvardanud mul igasuguse pinna jalge alt pühkida.

Mäletan 2013. aasta septembrikuu esimest näitlejameisterlikkuse tundi, kus pärast Kalju Komissarovi hoolitsevat ja hurjutavat sissejuhatust tegime päris esimese harjutuse teatritudengitena. Igaüks meist sai õuna, mille omadusi pidime tundma õppima. Kaalusime seda käes, tunnetades raskust; nuusutasime, et tunda lõhna; kompisime õuna koort, et näha, kas see on ühtlane või on selles täkkeid; vaatasime selle kuju ja värvi. Olles õppinud teadvelolekuharjutusi tundma, võin öelda, et harjutus õunaga on põhimõtteliselt nagu klassikaline teadvelolekuharjutus rosinaga, mille eesmärk on erinevate meelte abil rosinat tundma õppida, detaile silmas pidades. Kalju õunaharjutuse puhul olid olulised ka emotsioonid ja mälupildid, mis üles kerkisid, näiteks õuna lõhna nuusutades või koort katsudes. Ääremärkusena mainin, et teadvelolek mälupilte ehk siis minevikus olemist ei väärtusta, aga jäägu see pelgalt ääremärkuseks, sest igal õpetus on isesugune.

Erialatunnis jätkasime etüüdidega „Tulen koju ja näen...”, „Annaks Jumal, et ta seda ei märkaks”, „Käärid, sussid, peegel” jt etüüdid teemal „mina antud olukorras”, mille eesmärk on arendada lavalist enesetunnet, detailitäpsust ja tööd kujutledavate esemetega. Lavakõnest pidime valima esitamiseks ühe muinasjutu. Lavastajaülesannetest andis Kalju meile „Ufo ongi kohal” ja „Täna näidatakse kino” ning eksamiteks tuli lavastada 20-minutiline lühilavastus kas kriminaal- või õudusžanris. Esimesel semestril alustasime ka Hellar Bergmanni lavalise plastikaga. Minu põhiemotsioon esimesel kursusel oli hirm ning ärevus ja ma võin öelda, et sarnaste tunnetega olen liikunud läbi terve kooliaja. Mõne koha pealt olen saavutanud teatud kindlustunde, näiteks üldained on mulle mu varasemate õpingute tõttu alati lihtsad olnud ja kui päris aus olla, siis ei anna mitmetes ainetes õpetatav päris ülikooli mõõtu välja. Siinkohal võib alati oponeerida, et me õpime praktikuteks, mitte akadeemikuteks. Muidugi oleks ka praktikutel elementaarne kultuuritaust ja väljendusoskus vajalik. Näitlejameisterlikkuses on mind läbi kooliaja vallanud teatud ebamäärane kramp, ebakindlus ja hirm. Ma justkui ootasin (ja tunnen ka, et vajasin) teatud ülessulamisega, mil

saaksin kohaneda uue olukorraga, hakkaksin armastama neid inimesi ja õppejõude, kellega mind on kokku pandud, ja seda musta põrandat, millel tuli teha valusaid ja vähemvalusaid asju. Kõik läks nii kiiresti, ühe hetkega pidin hakkama end tõestama, näitama, et komisjon siiski ei eksinud, kui nad mu siia kooli valisid. Kõrvus kummitas veel suvistel eksamitel õppejõudude lausutu, et „me ikkagi võtame su siia kooli, aga ole väga...”. Ma ei mäleta, mis see omadussõna oli, aga ilmselt pidin olema väga ettevaatlik või hoolas või ennast tõestama. Esimese semestri eksamile jõudsin kahe paarisetüüdiga, millest üks oli tummfilm ja teine „Annaks Jumal, et ta seda ei märkaks”. Tundides proovisin rinda pista ka üksiketüüdid. Näiteks kõige esimese etüüditeema „Tulen koju ja näen” jaoks pakkusin välja süžeekäigu, kus tulen koju ja näen, et mu merisiga on surnud. Valmistan talle karbist kirstu ja kaevan ta aeda maa sisse. Tagasisideks sain, et lavastajatudengi, kes peaks tahtma midagi suurt ja olulist öelda, kohta liiga naiivne ja lapselik, otsigu ma edasi. Lapselik küll, aga mida ma teha saan, kui selline asi mind puudutab ja tugevaid emotsioone tekitab. Teise etüüdina proovisin vaatajani tuua, et olen duši all, hakkan ümisema melodiat oma lemmikoopest „Cyrano de Bergerac” ja kujutlen, kuidas ma suureninalise Cyranona dušiotsikuga mõõgavõitlust pean ja Roxane’ile armastust avaldan. Idee on minu arust täitsa hea, aga mäletan, kuidas tundsin seda ette näidates ainult meeletut kohmetust ja vaat et piinlikustki, et ooperit järgi aimama pean. Minu häda vist seisnes selles, et olin igal hetkel sajaprotsendiliselt teadlik, et olen laval, kursusekaaslased ja õppejõud vaatavad mind ja mina pean neile ette näitama. Olin sajaprotsendiliselt teadlik, aga varest asjast. Olin teadlik oma kohalolust keset lava, oma kehast ja oma kätest-jalgadest, mis kuidagi koostööd ei tahtnud teha. Näen, et minu esimene samm oleks olnud püüda lõdvestuda, et unustada oma keha ja minna etüüdi sisse, etüüdiga kaasa. Näitasin toda etüüdi esimest ja viimast korda.

Täielikuks õnnestumiseks pean lavastajaülesandena antud grupietüüde „Ufo ongi kohal” ja „Täna näidatakse kino”. Ufoetüüdis oli mul peaaegu kohe olemas idee, mis grupiga artuledes täpsustus ja täiendus, et grupi pingsalt ufode signaale ootavate ufoloogide juurde tulebki päris ufo ja nad ei märka teda, sest nad on pingsas signaaliootuses end ümbritseva täiesti ära unustanud. Leidsin taustaks Taavi Tulevi „Seisundi seiskumise”, mille teemamuutuste järgi sai näitlejate liikumisi täpsemaks sättida. Tulevi looming lõi etüüdi jaoks vajaliku külma ja ulmelise atmosfääri, mis lausa ootab paranormaalsete nähtustega kohtumist. Tagasiside, et tegemist on tubli esimese semestri etüüdiga, andis mulle jõudu jätkamiseks.

Teise grupietüüdi „Täna näidatakse kino” lavastasin vene rühmaga. Kuna erialatundides tegelesime parasjagu tummfilmi stiilis etüüdidega, siis tuln mõttele kaks asja omavahel ühendada. Olin Tartu ülikoolis kuulanud Lauri Kärki maailma filmikunsti ajaloo loenguid, kus õppejõud näitas meile vendade Lumiere’ide filmi „Rongi saabumine Ciotat` jaama” ja rääkis, kuidas osad vaatajatest olevat ekraanil publiku poole sõitvat rongi nii pelgama hakanud, et põgenesid oma kohtadelt. Mulle on vene grupiga alati meeldinud rohkem koostööd teha, sest nad on sõbralikumad

ja lihtsamad ning seetõttu sujub koostöö latusamalt. Võibolla seetõttu koosnes mu esimese kursuse eksamilavastuse trupp ka enamjaolt venelastest. Vahetagasisidena soovitati mul muuta etüüd täpsemaks ja konkreetsemaks, täpsustada rongi saabumise hetke ning kinohuviliste fookust.

Gogoli jutustust „Vii” soovitas mulle mu ukrainlannast sõbranna. Mäletan, et alustasin proovidega juba semestri alguses ning lõpetasin vahetult enne eksameid. Päris pikk prooviperiood ühe pooletunnise lavastuse jaoks! Siiani tundub see lavastus kooliaja kõige õnnestunud. Sarnaselt teistele noortele lavastajatele püüdsin esimesse lavastusse koondada kõik huvitavad ideed, mida olin enne kooli vaimsesse tööriistakasti talletanud ja mis nüüd agaralt kasutamist ootasid. Leidsin, et lavastuses peaks olema visuaalne kujund, mis kujutaks peategelase ahanevaid võimalusi külakesest põgenemiseks. Esmalt proovisime kriidiga joonistatud ringe, mis tegevustiku arenedes järjest väikesemaks muutuksid, kuni peategelase ümber jääb vaid ring, mille ta viimasel õhtul kurjade vaimude kaitseks enda ümber joonistab. Kriidiringid jäid ebaühtlase ja lohaka mulje tõttu välja. Selle asemel proovisime ringe teha valgusega ja kuna kaks valgustajaneiu olid sama algajad kui mina, siis läks see protsess keeruliseks ja emotsionaalseks. Olin nendega küllaltki kannatamatu ja nõudlik, arvestamata, et nad teevad seda omast vabast ajast ega saa selle eest ainepunktegi. Kui kõnelda ülekujamisest, siis ühel hetkel avastasin, et lavastuses on puudu midagi, mis väljendaks Gogoli maailma hullust. Enamasti oleks ka lavastuse põhiliinist ja sümboolikast piisanud, aga esimese semestri tudengil mitte. Gogoli maailma hullust sobisid edasi andma venekeelsed Gogoli avaldamata märkmed ja päevikukatked, mida vene tudengid ekspressiivselt ette kandsid, justkui oleksid need hullumeelse vene hinge väljapursked. Muusikaliselt toetasin tervikut ukraina pärimusmuusikatöötlustega ansambli „Dakha Brakha”, mille rituaalilikkus ja pärimuse raskus/vastu maad surutus toetasid lavastuslikku tervikut.

Lavastuse vahetagasisidena sain ülesandeks saada lugu liikuma, täpsustada läbiva tegevuse liini ja tegelaste tahtmisi, millest võiksid kooruda välja ka erilaadsed karakterid, sest pärast esimest ettenäitamist olid kõik peamised tegelased ekstravertsed, agressiivsed ja valjuhääleliselt oma tahtmist taga nõudmas. Sama puudust olen täheldanud ka hilisemates kooli- ja diplomilavastustes: ma kiirustan näitlejaid takka, ajan stseenide tempo kiireks, mille tulemusel puuduvad lavastustel reljeefsus ja kontrastsus ning hingamispausid. Lavastuse lõplikuks pealkirjaks sai „Gogolka” (Gogoli nimest tuletatud külakese nimetus).

Koolilavastustes olen tihti kasutanud võro või seto pärimust ja religiooset sümboolikat. Pärimust tunnen läbi Tartu ülikooli folkloristika valikmooduli, leelokooris Helmeakaala ja Taarka Pärimusteatri õpitu-kogetu tõttu. Pärimus köidab mind, sest selles on omalaadne vägi sees, kuid viimasel ajal olen mõelnud, et ma ei taha, et mind ainult pärimusega seostataks. Religioosse sümboolika kasutamisega on vastupidised lood: ma ei tea religioonist praktiliselt midagi, ma ei kuulu ühtegi usuorganisatsiooni, kuid see köidab mind vastupandamatul moel ja küllap sellepärast

kõidabki, et ma sellest midagi ei tea, et religioon ei kuulu mu argipäeva, vaid on seotud magusa viirukilõhna ja vagade ikoonidega Petseri kloostris.

Esimese semestri kõige arendavamad tunnid olid Aleksandr Stavisskii meistriklassid Tallinnas Vene Teatris. Ta oli õppejõuna tasakaalukas, intelligentne ning temast õhkus vaimset rahu. Ta tegi meiega palju tähelepanu- ja kujutlusharjutusi, millest terve kooliaja jooksul suurt puudust olen tundnud. Hetkel sõnastaksin seda nii, et oleme pidanud tootma etüüde, rolle ja lavastusi, aga ilma sisendita, mehaaniliselt. Stavisskii lasi meil hinnanguteta otsida, uurida, avastada. Ta õpetas, et hea näitleja on see, kellel on hea tähelepanu ja seetõttu on detailide tähelepanemine ülimalt oluline. Näitleja ei saa toetuda ainult autori mõtetele, ta peab omalt poolt värve lisama ja selle jaoks ta peab kasutama oma elukogemust, tähelepanekuid, detaile. Tõenäoliselt näen ma praegusel hetkel tema sõnades seda, mis on seotud mu eelhäälestusega teadveloleku suunas, aga märkmetes Stavisskii tunnist näen, kuidas ta rõhutab keskendumist, tähelepanu ja hinge tihedat seotust kehaga. Märkmetest leian ka Stavisskii harjutuse õunaga (tundub, et õun kuulub teatriõppejõudude lemmikute hulka!), milles ta õhutab märkama, kui palju õun kaalub, kuidas lõhnab, kuidas hammustad, milline spetsiifiline heli tekib õuna hammustamisel, kuidas neelad. Muuhulgas leian Stavisskii mõtted hingamise kohta. Ta mainib, et tuleb märgata, kuidas me sõltuvalt päevast hingame. Meie hingamist mõjutab näiteks ilm, enesetunne. Ka laval tuleb hingata vastavalt olukorrale. Ma kirjutan sellest nii pikalt, sest minu jaoks on nende harjutuste aluseks märkamine, tähelepanemine ja keskendumine, millega tegelevadki teadveloleku harjutused. Samal semestril saime õpet veel madame Perelešina käest, kes keskendus hääle- ja kõnetehnikale. Madame'i pelgasin juba esimesest tunnist, sest tal polnud kannatust aeglasemate tudengitega tegeleda, saatis nood hämmeldunult oma kohale ning kutsus seejärel oma lemmikud, kes olid end juba tõestanud, lavale. Madame oli väga aus, sest kui tudeng ei vastanud tema ootustele, siis ta ütles selle ka välja. Muidugi arvestamata asjaolu, et kogu eesti grupi arusaamine käis läbi tõlke ja nagu popkultuurist teada, siis paljud asjad lähevad tõlkes kaduma. Täiesti erilised tunnid olid õppejõud Venjamin Filštinskiga. Filštinski oli saajaprotsendiliselt Stanislavski usku, seega parandasime teisel päeval oma vea ja riputasime seinale Stanislavski portree. Iga tunni alguses pidid teda lauakesel ootama kaunis potilill, soe tee ja küpsised-kommid ning ruum pidi olema dekoreeritud vastavalt teemale, näiteks teema „sügis”. Mäletan selgesti neid viimaseid poriseid sügislehti, mis imekombel leitud ja Vene Teatri ülemisse puhkeruumi tassitud. Venjamini eesmärk oli saada tudengeid loomulikult, ilma midagi näitamata lava peal toimetama. Selleks tuli taastada näiteks hetk, mil koju jõuad, aga et minna veelgi täpsemaks, tuli puhkeruumis olemasolev mööbel sättida enam-vähem selliselt nagu kodune mööblipaigutus ette näeb. Tubade piire sai märkida mahatõmmatud teibiribadega. Aga sellest ei piisanud. Kui läksid koju ja panid esimese asjana näiteks kiirkeetja tööle, siis oli sul koduse ülesande edukaks sooritamiseks vaja ka laval endale kiirkeetjaga vett keeta ja sellest teed

teha. Mäletan etüüdi, mil Liisu, Katrin, Eduard Joonas ja Nikita pidid taastama hommiku ühikas ja kui Liisu pesi laval oma hambaharjaga hambaid, siis õppejõud ei uskunud, sest vahtu ei tulnud piisavalt. Minu õnneks töötas Venjamin enamasti vene grupiga, aga raske on unustada seda kummalist pisikest vanameest.

Esimese aasta teisel semestril tegelesime väga erilaadsete asjadega. Erialas analüüsisime „Hamletit” ja „Libahunti”, lavakõnes tegelesime „Harala elulugudega”. „Hamletist” valmisid lavalise plastika kavad, kus valitud monoloogi tuli esitada plastikanumbrite saatel. Kevadel saime nukuteatriõpet Neville Tranterilt, kellest võiksin ka ainult ülivõrdes kõnelda. Septembris toimuvaks Draamafestivalis valmis ka lavastajate ühine luulekava Juhan Liivi ja Anna Haava luulest, mis kandis pealkirja „Juhan ja Anna”. Näitlejameisterlikkuse aine raames hakkasime Marika Palmi ja Adeele Sepaga ettevalmistama katkendeid „Kõrboja peremehest”, minu partneriks sai Karl Robert. Valisime stseeni, kus Anna tuleb Villut peole kutsuma ja Villu unistab valjult sellest, mida ta kõik ette võtaks, kui tema oleks peremees. Prooviprotsess oli pikk, stseenist valmis lausa mitu varianti ja ootasime Robiga hetke, millal saaksime fikseerima hakata, et saada teatud turvatunne kätte. Ma jäin meie sooritusega Viljandi lossimägedes väga rahule ja mul on hea meel, et seekord moodustasid õppejõud paarid, sest ootuspärasel kombel kujunesid esimese semestri alguses välja paarid, kes jäidki omavahel koostööd tegema ja muud kombinatsioonid tundusid võimatud.

Teine semester on meelde talletunud segaduste ajana. Tundsin end enamuse ajast täiesti liimist lahti olevana, pelgasin kelletki nõu küsida, sest minu jaoks polnud tekkinud ühegi õppejõuga usalduslikku suhet, mida ma uskusin tekkivat pärast Tartu ülikooli akadeemilisest keskkonnast Viljandi loomingulisse õhku liikumist. Õppejõu-tudengi eristus kõrgus siingi kõikjal nagu ületamatu sein. Tagantjärele mõeldes polnudki meil seda ühte inimest, kes meie eest vastutaks, kes meie arengut järgiks ja kellele siiralt oma loomingulistest ja isiklikest küsimustest rääkima minna saaks. Kaastudengitele kõnelemisest rääkimata, sest see, mis meil esimese aasta jooksul kursusel toimus oli kui omamoodi nõiajaht. Huntidena otsiti vigu ja oldi „teatrikoolieetikast” nii täispumbatud, et unustati igasugune inimlikkus. Mäletan neid pikki koosolekuid, kus hambus oli üks või teine eksinud talleke. Kes jäi hommikuti hiljaks, kes oli lihtsalt laisk, kes oli valelik. Nende koosolekute tulemusena lahkusid meie kursuselt Eduard Joonas ja Nikita. Mäletan selgelt seda hommikust koosolekut Vene Teatris, mille tagajärjel Nikita püsti tõusis ja lahkus. Pärast seda pole ma teda enam kunagi näinud ega temast midagi kuulnud. Ma mõistan, et teater on kollektiivne kunst ja vajaliku tööõhkkonna saavutamiseks tulebki mõnikord raskeid otsuseid teha, aga oluline on see, kuidas neid otsuseid tehakse. Selle kõige juures peab suutma inimlikuks jääda.

Sel semestril paluti lavastajaülesandena lavastada üks eesti novell. Lugesin päris mitmeid novellikogumikke, kui silm jäi peatuma Andrus Kivirähki novellil „Kunstnik Jaagup”, mille temaatika sobis mulle nagu valatud – üksik külamees, kes kättejuhtuvast pudist-padist imeelukaid

valmistab ja neile hinge sisse paneb. Taoline käitumine pahandab Jumalat, sest kui tavaline lihtsurelik hakkab tema ülesandeid täitma, siis kaob inimestel vajadus Jumala järele. Etteruttavalt võin öelda, et tegemist on mu kõige ebaõnnestunuma koolilavastusega. Proovide käigus mu segadus aina kasvas ja ma ei teadnud üldse, mida ma tahan selle lavastusega öelda või kuhu suunas liikuda. Võtsin kuulda ja rakendasin kõikide näitlejate ja proovi vaatama kutsutute nõuandeid, muutes lavastuse veelgi eklektilisemaks. Kõige vähem kuulasin iseennast. Seda ja teisi lavastusi analüüsid olen mõistnud, et tõenäoliselt seisneb mu nõrkus oskamatuses näitlejatele ülesandeid sõnastada. Mul on enamasti silme ees suhteliselt täpne visioon sellest, KUIDAS võiks näitleja oma rolli sooritada, milline on ta väline joonis, liikumiste karakteristik, aga ma ei oska talle öelda, MIDA ta peaks väljendama. Ma tunnen, et ma oleksin justkui prantsuse „uue romaani” kehastus – ma otsin pidevalt õigeid sõnu, et oma mõtet täpsemalt väljendada, aga kuna sõnad on konstruktsioonid ja neid on piiratud arv, siis me oleme igaveseks määratud olemasolevate sõnapudemetega toime tulema. Või nagu laulab Christian de Neuvillette „Cyrano de Bergeracis”: „Kust võtta sõnu, kust võtta vaimu/ mul pole aimu.” Kunstnik Jaagupit mängis Eduard, kellel on väga kõrge näitlejaetika, sest ta ei kurda mitte kunagi, ta ei tööta lavastajale vastu, vaid mõtleb temaga koos ja pakub erinevaid variante välja. Vahepeal mõtlen, et kui Eduard on trupis, siis see on juba pool võitu. Naispeaossa valisin Katrini, sest ta sobis sinna oma õblukese kujuga, aga ma ei osanud isiklikult midagi peale hakata tema õblukese hingeeluga. Suur annuse ebakindlust tekitasid ka Jaagupi loodud imeelukad, mis valmisid butafoori käe all alles täiesti viimasel minutil, mistõttu võisid mu soovitusel näitlejatele olla stiilis „ma ei tea, tehke midagi”. Viimasele hetkele jäi ka muusikaline kujundus, mis kujutas endast tööriistadega tehtud erinevaid rütme. Mäletan viimast õhtut, kui olin peaaegu terve kursuse kutsunud ööproovi tegema, et tervik eksamiks kokku panna. Kell oli juba kaks öösel, mu mõte ei liikunud üldse, ma olin kehastunud hirm ja ärevus, sest ma nägin, kuidas asjad ei tööta, inimesed on väsinud ja tigedad. Lõpuks ei jõudnudki ma kõike valmis, vaid ajasin kateedri diivanitel ja põrandal oma järjekorda ootavad inimesed üles ja palusin neil koju minna, sest mu meeleheitlik püüd midagi kinnistada viis järjest uute küsimusteni. Mõneti oli mul juba ükskõik, kuid ma ei tahtnud olla kui hoolimatu kapten, kes enne laeva uppumist enda päästmiseks kiiresti üle parda hüppab. Tol hetkel vajanuksin kõige enam midagi, mis võimaldaks kaugemale näha hirmust ja ärevusest. Läksin õudusega vastu lavakõne- ja näitlejameisterlikkuse eksamile, millest mäletan selget paanikat ja ootust, et see juba kiiremini läbi saaks. Ja ometigi oli meil „Libahundi” katkend tunnis nii kenasti välja tulnud! Nüüd, mil teadveloleku harjutustega tegelenud olen, soovitaksin oma endisele minale esiteks tasakaalustada oma hingamine, seejärel tuua tähelepanu millelegi välisele, näiteks loendada kooli koridorides liikuvaid neiusid ja noormehi või vaadelda erinevaid aistinguid oma kehas. Ärevamale iseendale soovitaksin ka järk-järgulist lihaselõdvestust. Pärast „Kunstnik Jaagupit” said asjad ainult paremaks minna.

Erialapäevikuid lehitsedes on iga mõne lehe tagant märkmed uue loomingulise töö või ettevõtmise kohta ning ma imestan, kuidas see kõik küll meie tunniplaani mahtus, sest lisaks erialaainetele läbisime ka ju üldaineid ja millalgi pidi proovi ka tegema. Vastab vist tõeale, et teatritudengid elavadki koolis! Pärast kevadsemestri lõppu hakkasime NUKU-s ette valmistama Vahur Kelleri lavastust „Kapten Granti lapsed”, kus meil, tudengitel olid kanda liikumisnumbrid. Selle lavastuse parim osa oli Jaanus Laagrikülli loodud lavakujundus.

Minu teatrikooliaastaid saatis mure Hellar Bergmanni lavalise plastika sooritamise pärast. Ma usun, et need laupäevased ja pühapäevased tunnid oleksid läinud emotsioonivabamalt, kui mul oleks ükskõik olnud või ma poleks hinge võtnud (neid oletusi saaks siia tekitada ridamisi), aga ma olen juba kord inimene, kellele läheb korda, kellel valutab ja kellel on vaja hakkama saada. Eriti veel siis, kui kursusekaaslased mühinaga arenevad. Mul oli tahtmine kukerpallitada ja saltotada olemas, aga mu keha ei tahtnud järgi tulla, sest ma olen alati uskunud, et sportlased olid võimlas, kui Jumal ajusid jagas. Kui mu vaim sai aru, et mu keha ei suuda, siis andis ka mu vaim alla ja takerdus mõttemustritesse. See tähendas hirmu õppejõu ees, vastumeelsust tunni suhtes ja isegi põhjusega puudumist. Mu mõttevead seisnesid selles, et ma ei lubanud endal alustada nullist ja teosammul edasi liikuda, vaid tahtsin kohe suuta sama, mida suutsid teised. Kõlab mõneti loogiliselt, aga kui ma polnud kunagi millegi füüsilisega tegelenud ega teadnud, mida mu keha oskab või suudab, siis ma ei saa loota, et ma hakkam kohe imesid tegema. Nutsin harjutuste ebaõnnestumise pärast, nutsin tunnis nutmise pärast ja siis ei saanud enam pidama ning ei saanud enam tundi tagasi minna. Selle peale ütles õppejõud, et nutad tunnis, muidu ei näe, kuidas harjutusi õigesti tehakse. Tagantjärele tark on kerge olla, kuid ma arvan, et mind oleksid tunnis püsida aidanud esmased emotsioonide reguleerimise oskused ja stopp-oskused. Seejärel oleksin saanud ennast aidata keskendumisega millelegi muule kui õpetaja pilgule ja soorituskohustusele. Abiks on ka hinnanguvaba suhtumine nii iseendasse kui ümbritsevasse. Kõlab kummaliselt, aga kui meile tuli meistriklassi läbi viima Vladimir Granov, siis see oli minu jaoks justkui uus võimalus. Tema ei tundnud mind, mina ei tundnud teda. Märkasin, et kui ma lähenen harjutustele positiivselt, rõõmu ja tahtmisega, siis mu sooritus paraneb märgatavalt. Ma ei muutunud küll esiakrobaadiks, aga ma suutsin tunni lõpetada hea tuju ja uute oskustega. Minu jaoks oli see suur võit.

Nagu ma ennist mainisin, pärast „Kunstnik Jaagupit” sai ainult paremaks minna. Teisel kursuse esimesel semestril töötasime „Kajakaga”, saime nukuõpet Rene Bakerilt, käisime Ugalas Oleg Titovi „Hiired on hiired” proovides ja individuaalse lavastajaülesandena tuli ette võtta absurdinäidend. Tegemist on näitlejameisterlikkuse poolest minu kõige edukama semestriga – minu Arkadina säras oma roosas kleidis nagu peab ja see on tänu Mall Noormetsale, kes kursuse kajakalikke liikumisnumbreid üle vaadates pühendas aega ka stseenidele ning andis kõrvalseisjana väga kasulikke nõuandeid.

Lavastamiseks valisin Enrico Luttmanni „Magav”, mis pole küll stiilipuhas absurdinäidend, kuid selles on rohkesti absurdihõngulist situatsioonikoomikat. Tegevus toimub moodsa kunsti muuseumis, kust leitakse üks magav mees. Valvurid ei tea, mida mehega peale hakata, sest mees võib ju samahästi olla ka kunstiteos. „Magava” puhul oli plussiks see, et tekst oli väga hästi, humoorikalt komponeeritud. Mängukohaks sobis ideaalselt Kondase keskus, mis on naivistliku ja autsaider-kunstiga tegelev kunstikeskus. Muusikaline kujundus oli inspireeritud mu toonasest lemmikfilmist, Jim Jarmuschi „Armastajate igavesest elust”. Vampiiriarmastusloo heliriba sai inspiratsiooniallikaks ka mu diplomilavastuse „Inemise igä” muusikale. Mind võlub taoline eralduses kulgemine, selles on omalaadne tühjuse poeetika. Magava mehe hing oli ka tühi, samuti oli tühi „Inemise igä” kõrbetaoline maastik ja luiteelanike südamed. Valisin valvureid mängima Mihkli ja Martini. Martin on mulle näitlejana sümpatiseerinud alates esimesest semestrist, ta usaldab lavastajat ja samas pakub ka palju ise välja. Ta pole konfliktne inimene ja ta on avatud erinevatele ideedele. Huvitav oli jälgida, kuidas proovide käigus tegelaskujud välja arenesid. Mihkli mängitud valvur oli näiliselt muretu, aga kui probleemi tõsidus süvenes (mees ei ilmutanud ühtegi elumärki!), siis ilmnis tema argpükslik pool. Martini mängitud valvuri iseloomustav joon oli „tagasihoidlikkus”, mis probleemsituatsioonis muutus asjalikkuseks. Valisin valvuritele selga oranžid rahvariidevestid ja alles hiljem mõistsin, et see on nii marksoosaarelik valik. Küllap on tema rahvariidekampsunis kuju nii silme ette jäänud, et kostüümivalik tekkis lausa alateadlikult. Pidin teksti paarikümne lehekülje võrra kärpima, et mahtuda eksamilavastuse ajalistesse piiridesse. Teksti järgi olid tegevustiku vedajad valvurid, nende dialoogid raamistasid kogu tegevustikku. Lavastuses pidin ulatuslike kärbeta tõttu andma pealiini magava mehe naise vedada. Usun, et tegelikult võiks sama teksti lavale tuua Eesti Kaasaegse Kunsti Muuseumis või mõnes galeriis, sest Luttmann pakub tekstis huvitavaid mõtisklusi kunstist selle olemusest.

„Magava” probleemkohaks sai pigem suhtlus valgustudengitega ja taaskord põhjuseks sõnastamine. Mäletan end valgustajatele ütlema: „Ma tahaks sellist müstilist valgust.” Ma ei mõista oma soove sõnastada ja ootan, et kolleegid loeksid mu mõtteid ja kui nad pole selgeltnägijatena kunstilise lahendusega nõ täppi pannud, siis ma olen rahulolematu ja kuri. Usun, et sellistel hetkedel on mõjuriteks ka lähenev eksamipäev, väsimus ja piitsutatav soov endast parim anda. Üldiselt pean „Magavat” väga õnnestunud lavastuseks.

Teise õppeaasta teisel semestril tegelesime Gorki näidendiga „Põhjas”, Tammsaare „Juuditiga” ja lavastajaülesandena Boccaccio „Dekameroniga”. Nukuteatriõpet saime Viktor Antonovilt (marionetid) ja Taavi Tõnissonilt (varrasnukud). „Juuditis” mängisin Kariniga stseeni, kus naine tuleb Juuditilt oma lapsele vett paluma. Saime selle stseeni tunnis nii kaugele, et Kalju oma silmi peitma ei pidanud. Eksamite tagasisidena ütles Vahur Keller mulle, et ma pressisin emotsioone ja tahtsin liiga palju mängida. Tal oli täiesti õigus, sest mäletan, et lavale minnes valdas

mind korraga täielik segadus, ma tundsin, kuidas mu süda peksab ja ma ahmin õhku. Otsustasin selle pealt edasi mängida ja vajutasin nõ pedaali põhja. Mõistan, miks see võis näida tunnete käristamise ja emotsioonide pressimisena.

„Dekameronist” valisin novelli, kus nooruke Alibech läheb eremiit Rustico juurde õppima, kuidas kuradit põrgusse aetakse. Rustico õpetab seda omal lihalikult moel. Ühendasin lavastuses lemmikelemendid: „Triskele” vaimuliku meestelaulu, õigeususümbolika ja nüüdisteatri eksperimenteerimisjulguse. Mulle sobis, et Rustico on eraklaüksinduses Jumalaga sidet otsiv eremiit, sest siis sain taas välja otsida Obinitza kiriku lühtri ja vahaküünlad, mis nõnda sooja leegiga hubisevad. Sama lühter, mis oli ainsaks kaaslaseks „Gogol’ka” peategelasele, kui too nõidkaunitari kirstu ees palvetas. Otsustasin stseenid lahendada läbi puuviljade-köögiviljade. Itaalia seostub mulle värskete mahlade puuviljade, päikese ja küpsemisega. Lisaks on puuviljasümbolikat kasutatud väga palju Piiblis. Valisin Alibechi küpsemise sümboliks granaatõuna, mis kultuuriloos tähendab noorust ja viljakust, on abielu märgiks ja sümboliseerib ka kirikut, kusjuures rohkearvulised seemned viitavad arvukale kristlaste perele. Alibechi kehastanud Jaune murdis granaatõuna pooleks ja lasi mahlal joosta mööda oma keha alla. See sai tema naiseks sirgumise märgiks. Lihalikud stseenid Rusticoga lahendasime läbi tšillipiparde õgimise, kugistamise, neelamise. Rusticot mänginud Eduardi puusade ümber oli tšillipipardest vöö ja iga söödud tšillipipar märkis ühte seksuaalakti. Eraldi mänguks kujunes tšillipipardeni jõudmine ning söömisakt. Püüdsin sellest eemaldada otsese seksuaalsuse, et üldmulje poleks toores ega labane. Tõenäoliselt on nn toiduga mängimine maitse küsimus, kellele meeldib, kellele ei meeldi, aga juba sisseastumiseksamitest peale on meile rõhutatud - julgege katsetada, koolis võib. Isiklikult jäin väga rahule muusikaosakonna pärimusmuusikutega, kes improviseerisid taustaks hiiu kandel ja viiulil. Õnnestunuks pean ka Sylvia Kösteri Alibechi küpsemise koreograafiat.

2015. ja 2016. aasta suvel osalesin Vanemuise suvelavastuses „Obinitza”, mida oli mõnus ja lihtne teha, sest sain rahulikus maakeskkonnas viibida ja kellelgi polnud minu suhtes ootusi. See oli nii vabastav tunne ja ma usun, et seetõttu mul Manni roll ka õnnestus. Ma tundsin, et ma saan hakkama. Paralleelselt Vanemuise etendustega alustasin esimese diplomilavastuse „non-stop SETO” proovidega. Kutsusime dramaturgiks Kristiina Jalasto ja olime temaga ka mitmel korral kohtunud, et kõneleda teemadest, mis meid Setomaaga seoses puudutavad ja mis võiks teistmoodi olla. Kristiina tegi väga head tööd ja juba esimene tekstivariant oli minu jaoks ideaalne. Lavastus valmis Taarka Pärimusteatri egiidi alt ja see tähendab, et kõik alates projektikirjutamisest kuni lavatöödeni tuleb ise ära teha. Esimese asjana hakkasime mängupaika otsima. Luurasime mitmete Obinitza lähiste kuuride, garaažide ja lautade akende taga, et ära tunda õige koht, kust teatrit teha. Lõpuks leidsime vana heinaküüni, kus oli küll tohutult palju sodi sees, aga see ei suutnud varjata õdusat atmosfääri ja parajat suurust. Teiseks tööks oli selle küüni tühjaks tassimine, mis oli omaette

katsumus. Loodan, et kunagi on naljakas mõelda, et minu esimene lavastajatöö oli heina, laudade ja prahi tassimine. Seda oli tohutult palju ja selle rohkus tegi vihaseks. Mind vihastas, et lavastaja peab olema ka lavamees, koristaja ja butafoor. Selle viha foonilt alustasin ka proove näitlejatega. Temaailiselt jätkasin Taarka Pärimusteatri kahe esimese lavastusega „Kuidas müüa setot?” ja „Leelo otsib setot” (lavastaja Anne Türnpu) alustatud kriitilis-humoorilist kõrvalpilku Setomaale ja setoks olemisele. Meile tundus, et meil on, mida öelda ja me tahtsime seda teha. Erinevus eelmiste kordadega oli see, et meil polnud enam Anne Türnpu inspireerivat isikut kõrval, kes oleks maandanud trupi omavahelised pinged. Lavastajana vaevlesin kahtluste küüsis, kas meil on kolmandal korral sama temaatikaga tegeledes enam midagi uut öelda. Äkki minu esimene ponnistus lavastajana on Anne lavastuste hale vari.

Üheks murekohaks sai ka näitlejate juhendamine. Olin koolist saanud esimese kahe aastaga baasoskused ja -sõnavara, mida ma nüüd agaralt oma endiste stuudiokaaslaste peal kasutasin, aga mis nende jaoks ei tähendanud midagi. Mäletan, kuidas tahtsin teha pikki proove nagu koolis hilise ööni möllates, ja kuidas ma ei suutnud mõista, et mu näitlejatel on vaja minna kurke kastma või vanaemale poest toit ära tuua. Tagantjärele on nendel teemadel huvitav mõtiskleda, aga kui ma läksin 2016. aasta lõpus Võru Draamastuudiosse jõululavastust tegema, siis hakkasin alateadlikult sammuma sama teed – hakkasin noortelt, kes vaevu-vaevu stuudiotööga kokku puutunud, ootama sarnast ja pühendumust kui teatrikoolis. Harrastajatega tegelemisel pean lähtuma nende tasemest ja pean püüdma juhendada nii, et neil jääks tegemisrõõm alles. Kipun harrastajatega kurjaks ja kärsituks minema. Mõistan, et siin on minu arenemisvõimalus.

„non-stop SETO” küün oli küll muldpõrandaga, mis jubedasti tolmas, sama tolm mängles ka päikesekiirtes, mis laudade vahelistest aukudest saali langesid, pidevalt oli probleeme tehnikaga ja näitlejal ei olnud väljaspool oma stseeni praktiliselt kuskil olla, aga küüniatendused olid meie parimad ning hiljem, kui Tallinnas ja Tartus saale rentisime, igatsesime oma vanasse tolmusesse küüni tagasi. Mitte kuskil ei suutnud me taasluua küüni maalähedast õhustikku, kus näitlejad on publikuga võrdsed ja publikule läheb korda see, millest me laval räägime. Lavastus hakkas mu silme all tükkideks lagunema. Tüdrukud muutusid nii ebakindlateks, justkui vabandades nende sõnade eest, mis nad lausuvad. Meie ainuke meesliige Artur vedas üksi nii kuis suutis, aga teater on ikkagi kollektiivne kunst. Ma ei osanud neid kuidagi aidata, sest ma olin ise kui kehastunud ebakindlus. Tartus, kus publik koosnes peamiselt folkloristidest-akadeemikutest, vaadati meid kui etnograafilisi objekte. Tallinnas, kus lavastus vaevu-vaevu koos püsis, sain tagasisideks, et lavastus mõjus näpuviibutusena. Hakkasin ise tajuma, kui nukrad me võisime olla nende lagunevate heinapakkide ja konnatiigiprobleemidega, mis ometigi peaksid olema kõnekad ka maailma mõistes sarnasele väikerahvale – eestlastele. Täna sel päeval ma usun, et lavastaja peab oma töösse lõpuni uskuma ja sellega andma kindlustunnet ka näitlejatele, aga mida teha oma loomulike tunnetega?

Kuidas toetada näitlejat, kes häbist oma sõnade suhtes, mis loomulikus keskkonnas kõlasid nii õigelt ja valusalt, annab Tallinna etendusel keset etendust alla ja jätkab kehana? Mäletan, kuidas pärast Tallinna etendust Kanuti Gildi Saalis heina kokku riisudes mõtlesin, et poleks pidanud sealt küünist mitte kunagi välja tulema. Oleme seda lavastust mänginud ka kahel korral Soomes, ühel korral Helsingis Jäänreunan kansat festivalil ja teisel korral Tampere Murros festivalil. Mõlemal korral võeti meid väga positiivselt vastu ja südamesse jäi tunne, et tegeleme õige asjaga.

Kolmandast kooliaastast on minu jaoks olulisimad tööd monolavastus „Joonistatud” ja diplomilavastus „Inemise igä”. Monolavastuste perioodi ei oodanud ma üldse, sest see tähendas, et ma pean üksi lavale minema ja mul pole mitte kellelegi toetuda. Tükk aega mõtlesin ka sellele, millest ometi see lavastus teha. Teadsin kindlalt, et ma ei taha kedagi mängida, see oleks minu jaoks liiga suur amps. Mõtlesin söömise ja kehalisuse temaatika peale inspireerituna Martha Rosleri performance’ist „Semiotics of the Kitchen” (1975), otsisin kokku erinevaid söögiriistu, aga ma lihtsalt ei teadnud, kuidas seda teemat praktilisel tasandil väljendada. Otsustasin, et teen monolavastuse hoopis oma vanaemast! Teadsin NUKU näitleja Kadri Kalda huvist vanemate inimeste vastu, kuidas ta on käinud vanadekodudes nendega rääkimas ja laulmas, seega oli ta kõige õigem inimene, kellelt selle temaatikaga abi paluda. Esmalt palusin vanaemal rääkida oma elust. Lõpuks sain mitmeid tunde materjale, kus vanaema asub meenutama oma elu raskeid sündmusi, vahepeal nutab heldimusest, teinekord jälle laulab. Vanaema meenutused keskendusid elu raskematele aegadele, aga olid oma siiruses ja naiivsuses isegi naljakad. Valisime Kadriga välja põhisündmused, mida mööda liikuda. Järgmiseks suureks küsimuseks oli, mis vahenditega vanaema lugu jutustada. Teadsin, et tahan kasutada kingi, sest mulle on vedelema jäetud kingad alati seostunud inimestega, nende hingedega. Kingad ja üleüldse jalatsid on justkui inimese sümbolid. Kingi on visuaalteatris inimese markeerimiseks päris palju kasutatud, kuid otsustasin, et kasutan kingi nagu esemeid, mitte nagu nukke. See otsus vabastas mind kohustusest tegeleda peendetailidega, milles ma end eriti tugevalt ei tunne. Lavastuse põhikujund – kriidiga joonistamine – tuli Kadriilt. Ühesõnaga, tegin onu Raivo jutupliiatsit ehk joonistasin, jutustasin ja mängisin vanaema elulugu samaaegselt. Mu joonitusoskus on jäänud algklassilapse tasemele, aga minu jaoks on sellel oma võlu – vanaema elulugu joonistatud lapse silmade läbi, sest tema jaoks jään ma alati lapseks. Vahepeal jutustasin vanaema elukäiku läbi esimese isiku, olles ise vanaema, teine kord läbi kolmanda isiku, olles mina ise. Vanaema isiku väljatoomiseks kasutasin ka võro keelt, eriti vaiksetes ja pihtimuslikes kohtades, näiteks kui ta kõneleb oma suhetest minu vanaisaga. Jätsin lavastuse teadlikult lõpetamata, sest poollelijäänud lugu tähendab, et midagi on veel tulemas, kõik pole lõppenud. Tahtsin lugu toetada Lauri Sommeri häälestamistvajaval klaveril loodud hõllanduslike klaveripaladega, aga hakkasin pelgama, et kuna salvestis on nii must, sinna jookseb väga palju krabinaid ja lisamüra sisse, võib see rikkuda üldmuljet ja valisin hoopis Antti Paalaneni

nukrad lõõtsahelid. Ma ei saa seda lavastust mitte kunagi enam mängida, sest mu vanaema pole enam, ta lahkus meie hulgast 2016. aasta lõpus. Ma pole üles otsinud kohvrit, kus olid kriidid ja lavastuses kasutatavad jalatsid ega kuulunud neid muusikapalasisid. Minu jaoks jääb see lavastus alatiseks lõpetamata.

Viimasena tahan kirjeldada diplomilavastuse „Inemise igä” valmimisprotsessi. Idee setokeelset evangeeliumi lavastada käis juba enne mu teatrikooli astumist välja Anne Tüürpu. Kohe kui idee küpsemaks sain, teadsin, et ainuke võimalik mängukoht on Piusa liivakarjäär, mille piibellik luitemaastik on ideaalseks lavaks. Lugesin „Matvei, Marki, Luka ni Joanni kirotõt” evangeeliumi ühte ja teistpidi, kuid ei kujutanud ette, kuidas saaks seda lavale tuua. Kutsusin appi Kristiina Jalasto, kes tegi ära tohutu töö, kaevudes seto legendilauludesse, Feodor Vanahundi tekstidesse ja akadeemilistesse uurimustesse ning kirjutas kokku Jaaska loo. Vastupidiselt projektijuhti ja kõrvalseisjate soovitudele lasin teksti tõlkida seto keelde, sest mulle tundus, et ei saa teha Setomaal seto lugu eesti keeles lihtsalt selle pärast, et publikul on keeruline aru saada ja näitlejate keeled ei paindu. Võrdluseks tõin alati Vanemuise setokeelsed tükid, mis on mänginud kolm suve järjest. Mäletan neid esimesi lugemisi akadeemia kolmanda korruse klassis, kui mu kursusekaaslased üritasid keelt väänata. Olen väga uhke Eduardi ja Katja pärast, kelle jaoks oli seto keel tõeline pätkel. Mainin, et Eduardil oli Jaaskana esitada kolm pooleleheküljelist monoloogi, kust loetletakse piibellike väljenditega üles looduse imed. Usun, et juba tõlkevastete leidmisega võis keeruliseks minna. Kohalikud leidsid tagasisidena, et vene keelt emakeelena kõnelevate tudengite seto keel oli sama mõnus ja pehme kui Petseri setode seto keel. Lootsin, et „non-stop SETO-ga” mu lavamehekarjäär lõpeb, aga „Inemise igä” tähendas lõputut asjade tassimist liivakarjääri ja Piusa külastuskeskuse vahel. Lavastuse kunstnik Mailis Laur kasutas kujunduses metalliräga, mis liiva turritas liiva seest välja justkui eelmise ajastu jäänuk. Liivakarjääri keskel seisis vana kopp, mis oli külatark Leevi elukohaks. Väiksema metallikola tassisime käsitsi karjääri ja kui publiku vaatepunktist paistis, et seda pole eriti palju, siis tegelikult oli maasse kaevatud haagisetäis kola.

Tehnilise poole põletavamad küsimused olid, kust saada elektrit ja kuidas saada vesi õigel ajal maa seest välja purskama. Elektrimure lahenes päris omapärasel viisil – kaevasime liivakarjääri kõrgeima mäe otsa sügava augu, kuhu panime generaatori, augu katsime omakorda plaatide ja kaseokstega, et see publikule silma ei paistaks. Mäe otsast vedasime juhtmed alla helipulti. Imeväl maa seest purskav vesi tuli mäe otsast mööda maasse kaevatud voolikut, aga mäepealsesse veemahutisse pidime vee igaks etenduseks käsitsi tassima. Vesi jõudis mäealusesse tunni iga kord erineval ajal, see olenes mahutis olenevast vee kogusest, see tähendas, et näitlejad pidid olema vajaduse korral valmis improviseerima. Võibolla ühel korral jõudis vesi õigel ajal tunnist üle voolama hakata.

Mitte isegi üllatavalt osutus lavastusprotsessi keerukamadeks osadeks näitlejaülesannete

sõnastamine ning näitlejate ja projektijuhiga suhtlemine. Pinge põhjuseid võib leida ka meie eluolust – suurt füüsilist pingutust nõudvad stseenid, olenemata ilmaoludest proovide tegemine (ühel korral katkestasime proovi suure palavuse tõttu ja alustasime pärastlõunal uuesti), pead-jalad koos elamine talumajas, kus puudus igasugune privaatsus, pesemisvõimaluse puudumine (talus polnud vett, käisime pesemas Obinitsa järves). Iga lavastusprotsessi juures on selline hetk, kus esialgselt nõnda lihtsad tegelastevahelised suhted omandavad äärmiselt keeruka mõõtme ning igast tegelastevahelisest repliigist saab justkui elu ja surma küsimus. Mõnikord oleme neid umbsõlmi harutanud mitme proovi vältel.

„Inemise igä” prooviprotsessi jooksul kogesin esimest korda, kuidas emotsionaalsest pingest mõistus täielikult kinni kiilub. Lausa kaks korda. Olen kuulnud jutte, kuidas kurjad teatrimehed on naisnäitlejaid nutma pannud, kuid senini pole kuulnud ühestki lavastajast, kes proovis nutab. Kas lavastaja üldsegi tohib nutta? Aga naislavastaja? Tagantjärele olen püüdnud aru saada, mis mu peas nendel hetkedel toimus. Nii palju, kui ma suudan emotsionaalsest hägust taastada, siis tooniandvaks oli tunne, et lavastus on koost lagunemas, ei liigu õiges suunas, asjad ei lähe planeeritult, näitlejad ei huvita see teema. Nendel hetkedel mõtlen, kas niimoodi, pideva kahtlusega peabki teatrit tegema, kas niimoodi üldse võibki teatrit teha? Kuidas tunda rõõmu ja näha hetkelistest lavastuslikest tagasilöökidest kaugemale?

Ma ei tahtnud väga isiklikuks minna, aga ma loodan, et sellest memuaarsest heietusest piisab mõistmaks, miks olen otsinud õpetusi, mis võiksid aidata lavastusprotsessi rohkem nautida, end laval paremini tunda ning paremini pingega hakkama saada. Kindlasti pole teadvelolek võti eduni või miski, mis lahendab kõik mu isiklikud ja erialalised probleemid. Ma usun, et teadvelolek on meetod, kuidas anda iseendale võimalus ja kuidas end siin ja praegu paremini tunda. Abstraktsuse „anda iseendale võimalus” näiteks on lavalise plastika tunnid, kus hirm õppejõu ja tunni ees vähendasid mu soorituse kvaliteeti märgatavalt. Taolistel hetkedel aitaksid hinnanguvaba suhtumine toimuvasse ja mis peamine – iseendasse.

IV Teadvelolekuharjutused

Käesolevas peatükis toon välja erinevad teadvelolekuharjutused, mis võiksid olla kasulikud nii teatritudengitele keskendumise ja kohaloleku harjutamiseks, harrastusteatri juhtidele draamatundide läbiviimisel ja õppejõududele tundide värskendamiseks, elavdamiseks. Enamik harjutusi on leitud pedagoogika-alasest akadeemilisest kirjandusest, kus teadvelolekus nähakse võtit koolisüsteemi kaasajastamiseks ja tähelepanuhäiretega jms lastega toimetulekuks. Soovitan harjutusi praktiseerimisel eakohastada, näiteks teatud ülesandeid pikendades või harjutuste osasid muutes ja asendades. Harjutused pole kindlate kriteeriumide järgi järjestatud, neid võib oma sisetunde järgi kombineerida. Olen harjutused selguse huvides ise pealkirjastanud. Ruumi kokkuhoiu mõttes olen harjutuste tekstid esitanud enamasti ühe jadana, kuid nende praktiseerimisel tuleks liikuda edasi samm-sammult, järgides harjutuste sisemist loogikat.

Harjutuste tulemusena on õpilased teadlikud mõtete, tunnete ja aistingute vahelistest seostest. Nad hakkavad mõistma, kuidas nende mineviku kogemused võivad mõjutada nende tänaseid uskumusi. Nad õpivad, et tähelepanu juhtimine tunnete, mõtete, aistingutele, mis pole neilt varasemalt eriliselt tähelepanu saanud, võib olla ebamugav ja võõras, aga samas võib see tekitada ka selginemist ja mõistmist (Khan 2015: 267)

IV-I HINGAMINE

Minu jaoks on hingamisele keskendumine parim viis teadvleoleku harjutamiseks, sest hingata saame kõikjal ja igal ajal. Sisse hingates aktiveerime sümpaatilise närvisüsteemi, mis aktiveerub ohusituatsioonis, mida nimetatakse ka „võitle või põgene” olukorraks. Sümpaatilise närvisüsteemi aktiveerudes tõuseb südamelöökide sagedus, pupillid laienevad, veresooned tõmbuvad kokku, higinäärmed aktiveeruvad ja seedimissüsteem aeglustub. Inimene on ärksam ja pingetase tõuseb. Välja hingates aktiveerime parasümpaatilise närvisüsteemi, mis reguleerib organismi talitlust ja taastumist puhkeperioodil. Välja hingates väheneb südamelöökide sagedus, kasvab seedekulgla ja näärmete talitus ja üldine enesetunne on lõdvestunud (Burdick 2014: 101).

Harjutus 1. Hingamine

Hinga nelja sekundi jooksul nina kaudu sisse ja kaheksa sekundi jooksul suu kaudu välja. Korda

hingamistsükli 3-4 korda (Burdick 2014: 102).

Harjutus 1.1. Täishingamine.

Täishingamine viib rohkem hapnikku kehasse ja on seetõttu stressi vastu tõhusam.

Aseta üks käsi kõhule ja teine rinnale. Lõdvesta kõht. Hinga nina kaudu sisse ja täida kopsud õhuga. Lase veelgi rohkem õhku kopsudesse, nii et käsi su kõhu peal tõuseb. Võid kujutleda, et sul on õhupall kõhus ning sa täidad seda oma hingamisega. Välti rinnahingamist, õlgade tõstmist ja pingestamist. Hinga välja aeglaselt nagu mulli puhudes ja tühjenda oma sisemine õhupall. Tunneta oma kõhu liikumist (Burdick 2014: 104).

Harjutus 1.2. Hingamine kui ankur.

Kirjelda õpilastele, kuidas ankur hoiab laeva tuule ja tormi korral stabiilsena. Selgita, et hingamine on selline oskus, mis on alati meiega, ja mida me saame alati kasutada, et tunda end rahulikuma ja kindlamana. Palu õpilastel hingata sisse ja välja läbi nina, kasutades täishingamist läbi kõhu. Pärast paari hingamist tuleta õpilastele meelde, et nende hingamine kui ankur ja kui nad märkavad, et mõte läheb jooksmas või tunded keevad üle pea, siis on neil alati valik suunata tähelepanu hingamisele (Cohen Harper 2015 : 185).

Harjutus 1.3. Pauside märkamine.

Hinga ühtlaselt ja õrnalt pöörates oma tähelepanu:

- 1) oma kõhu liikumisele. Kui alustad sissehingamist, luba oma kõhul kerkida, et õhk saaks täita kopsude alumise osa. Kui õhuga täitub kopsude ülemine osa, tõuseb ka rinnak. Kui hingad välja, märka samuti oma kõhtu ja rinnakut.
- 2) pausidele oma hingamises. Sisse hingates märka lühikest pausi, mis tekib kui kopsud on õhuga täitunud, välja hingates märka lühikest pausi, mis tekib, kui oled kogu õhu välja hinganud (Linehan 2015).

Harjutus 1.4. Hingamise kirjeldamine.

- 1) Sisse hingates ole teadlik „Ma hingan sisse, üks”. Välja hingates ole teadlik „Ma hingan välja, üks”. Ära unusta hingata kõhu kaudu. Alusta teist sissehingamist, ole teadlik „Ma hingan sisse, kaks”. Aeglaselt välja hingates ole teadlik „Ma hingan välja, kaks”. Jätka nii 10-ni. Kui oled jõudnud 10-ni, alusta uuesti 1-st. Iga kord, kui kaotad järje, naase ühe juurde.
- 2) Alusta hingamist sujuvalt ja tavaliselt (kõhust), kirjeldades „ma hingan tavaliselt”. Hinga välja

teadvustades „ma hingan tavaliselt”. Neljanda hingamise ajal pikenda sissehingamist kirjeldades seda enda ette „ma hingan pikalt sisse”. Hinga välja teadvustades „ma hingan pikalt välja”. Jätka kolm tsüklit.

3) Jälgi õhu sisenemist ja väljumist. Ütle endale „ma hingan sisse ja jälgin õhu liikumist algusest lõpuni. Ma hingan välja ja jälgin õhu liikumist väljahingamise algusest kuni lõpuni” (Linehan 2015).

IV-II KUULAMINE

Siin ja praegu oskuse arendamiseks aitab teadlik kuulamine, mõnedes allikates on seda sõnastatud ka kui „kuulamise vaatlemine”, „helide vaatlemine”, nt (Linehan 2015).

Harjutus 2. Helide kihid

Leia endale mugav asend. Võid harjutuse jaoks silmad kinni panna. Kui silmad kinni olemine pole mugav, vaata lauale enda ette. Nüüd, mil sa istud rahulikult, hinga paar korda, et olla järgnevas valmis. Kujutle, et avad oma kõrvad nii laialt kui võimalik ja laiendad oma kuulmist ruumist välja ja isegi majast välja. Kuula hoolikalt ja leia kõige kaugem heli, mida sul õnnestub kuulda. Kui kuuled helisid, ära proovi neid identifitseerida või ära arvata, kes või mis on nende allikaks. Lihtsalt märka iga heli sellisena nagu see on. Nüüd, mil sa kuulsid kõige kaugemaid helisid, kuula, mis helisid võib kuulda majas. Ära tegele helitekitaja otsimisega või identifitseerimisega. Järgmisena liigu kuulmisega siia ruumi, liigu kuulmisega kõigisse selle ruumi nurkadesse. Pärast seda, kui sa oled üles leidnud kõik helid selles ruumis, viime kuulmise endale kõige lähedasemasse kohta: meie kehasse. Vii kuulmine täielikult kehasse ja kuula, mis helisid võid oma kehast leida. Pärast keha kuulamist ava rahulikult silmad (Burdick 2014: 184).

Harjutus 2.1 Heli allika tuvastamine

Õpilased istuvad suletud silmadega ringis, lisaks on valgust hämaramaks keeratud. Mängujuht peidab ruumi tiksuva kella. Iga mängija proovib kuulamise abil, oma kohalt liikumata, kella asukohta tuvastada. Mängija, kes kirjeldab kõige täpsemalt, kus kell on, saab järgmisena kella peita.

Variantsioonid harjutusele:

- 1) Kell peidetakse enne, kui mängijad ruumi sisenenevad.
- 2) Osalejad võivad salliga vms silmad kinni siduda ning kõik peavad ühel ajal kella asukohta suunas

osutama. Kaks kella peidetakse erinevatesse kohtadesse ja mängijad peavad mõlemad üles leidma.

3) Mängijad istuvad kinniste silmadega ja püüavad eristada nii palju erinevaid helisid kui võimalik (näiteks kella tiksumine, hingamise hääl, õuest kostev automüra, keegi kõnnib koridoris) (Plummer 2015: 336).

Harjutus 2.2. Vaikuse varjundid

Palu õpilastel teha ruumis nii palju lärmi kui võimalik. Seejärel palu kõigil sügavalt hingata ja olla täiesti vaikselt, kuni nad kuuleb kõiki helisid, mida ruumis kuulda on. Luba umbes 30 minutit vaikust (seda aega võid varieerida vastavalt soovile). Seejärel arutlege, mis hääli ruumis kuulsite (Burdick 2014: 134).

Harjutus 2.3. Kuulamine

Kasuta harjutuse läbiviimiseks objekti, mille liigutamisel tekib heli nagu kelluke, marakas või kortsutatud paber. Aja jooksul võid harjutust muuta keerulisemaks, kasutades objekte, mis heli ei tekita, näiteks pehme pall või mänguloom.

Palu õpilastel istuda ringis ja anda valitud objekti mööda ringi edasi. Seejärel palu õpilastel silmad sulgeda ning kuulata väga hoolikalt, kus edasiantav parasjagu on ja võtta see vastu siis, kui see lähedale jõuab. Lisa edasisaatmiseks veel teinegi objekt ja pane see vastupidist ringi käima. Õpilased peavad olema nüüd eriliselt tähelepanelikud. Tähelepanu kontrolliks palu õpilastel vahepeal (silmi ikka kinni hoides) käega osutada, kus objekt nende arvates on (Burdick 2014: 136-137).

Harjutus 2.4. Muusika

Mängi erinevaid muusikapalu. Palu õpilastel käsi tõsta näiteks siis, kui nad kuulevad kedagi laulmas või kui nad kuulevad flööti või klaverit. Seejärel mängi näiteks kolme erinevat muusikapala ja palu käsi tõsta siis, kui nad kuulevad muusikat, mis neid rahustab, energiat annab või teeb kurvaks või rõõmsaks (Burdick 2014: 135)

Harjutus 2.5 Marss ümber toolide

Tegemist on tuntud seltskonnamängu adaptatsiooniga.

1) Aseta toolid ringi, seljad sissepoole, aga nii, et toolidest piisaks vaid poolele grupele. Mängi muusikat vaikselt ja lase õpilastel kõndida hästi vaikselt, peaaegu et varvastel, ümber toolide. Kui muusika peatub, siis peab see õpilane, kes seisma jäi, istuma toolil istuva õpilase sülele. Kui muusika taaskord käivitub, peavad õpilased paaris ümber toolide käima ning hingama teadlikult ja unisoonis

teineteisega.

2) Kõnni ümber toolide lähtudes muusika iseloomust – enesekindlalt, rahulikult, kiirelt, mänguliselt, nukralt jne.

3) Palu õpilastel kõndida ümber toolide vaikides, keskendudes hingamisele või jalgade liikumisele ja sellele, kuidas jalalabad maad vastu võtavad. Mõne aja pärast helistab mängujuht õrnalt kellukest või ütleb „vahetus” ning õpilased liiguvad vastassuunas. Mõne aja pärast ütleb mängujuht rahulikult „istu” ning iga laps istub toolile või kellegi sülle. Mängujuht võtab järjest toole vähemaks ning selle tõttu jääb üha rohkem lapsi paardesse. Viimane laps/ laste paar on uus mängujuht (Plummer 2015: 338).

Harjutus 2.6. Ideid helide vaatlemiseks

1) Peatu hetkeks ja lihtsalt kuulata. Kuula sind ümbritsevaid helisid ning vaikust helide vahel.

2) Kui keegi räägib, siis pane tähele tema hääle kõrgust, hääle pehmust või karedust, kõne selgust või segaselt rääkimist, pause sõnade vahel (Linehan 2015).

IV-III KÕNDIMINE

Teadliku kõnd on teadvelolekupraktika, mille jooksul pööratakse tähelepanu kõigile kehaosadele, mis on kõndimisega seotud. Selle praktika puhul keskendutakse tundele lihastes, hetkele, mil jalad puudutavad maad, tasakaalule, liikumisele. Tähelepanu pööratakse igale sammule ja kehas toimuvatele muutustele (Burdick 2014: 167).

Harjutus 3. Istumine

Pane käed kõrvale, hinga sisse ning tõsta hingamise ajal käed sirgelt pea kõrvale üles. Langeta käed, hingates pikalt ja rahulikult välja. Pane jalalabad vastu maad. Hinga sisse ning tõsta sissehingamise ajal jalad sirgelt enda ette. Rahuliku ja pika väljahingamise ajal langeta aeglaselt jalad. Lõdvestu ja lase pea rinnale vajuda. Tunneta, kuidas sissehingamise ajal tõmbab nähtamatu niit sind peast üles poole ning jõua asendisse, kus kael ja selg on sirge. Väljahingamise ajal tunneta, kuidas niidi haare lõdveneb, keha vajub kokku ja pea rinnale (Burdick 2014: 170).

Harjutus 3. 1 Tõusmine.

Teadlikuks tõusmiseks aseta mõlemad jalad täistallaga vastu põrandat, siruta oma selg ja siruta käed

enda ette. Tõmba oma naba kergelt sisse. Suru oma jalad põrandasse ja tõuse aeglaselt viie sekundiga püsti. Kui oled püsti tõusnud, siruta käed pea kohale. Hinga rahulikult sisse ja samal ajal, kui sa välja hingad, lase käed alla (Cohen Harper 2015: 189).

Harjutus 3.2 Seismine

Hinga aeglaselt sisse ning tõsta oma vasak käsi õla kõrgusele enda ette, hinga välja ning langeta käsi. Hinga sisse ja tõsta parem käsi õla kõrgusele iseenda ette, hinga välja ning langeta käsi. Pane käed käed puusa, hinga sisse ning tee samal ajal ülakeharing paremale, hinga välja ning tee ülakeharing vasakule. Tõsta sissehingamise ajal oma sirutatud parem jalg nii kõrgele kui võimalik, väljahingamise ajal langeta see. Tõsta sissehingamise ajal oma sirutatud vasak jalg nii kõrgele kui võimalik ning rahulik ja aeglase väljahingamise ajal langeta see (Burdick 2014: 170).

Harjutus 3.3. Liigutamine

Seisa paljajalu või sokkis, jalad umbes puusade laiuselt ja põlved kõverdatud. Tõsta sisse hingates käed aeglaselt põrandaga paralleelselt kõrvale, jätka uue hingetõmbe ajal käte aeglaselt kergitamist, kuni käed on üles sirutatud. Käte liikumise ajal proovi olla täiesti vastuvõtlik kõigile tunnetele lihastes. Jätka hingamist ja sirutust, surudes sõrmotsi õrnalt taeva poole. Hoia seda poosi mõnda aega ja pane tähele, mis toimub sinu hingamisega; lase õhul vabalt sisse ja välja voolata. Kui tunned, et oled selleks valmis, hinga väga aeglaselt välja ja lase käed uuesti alla. Taju liigutustega kaasnevaid muutuvaid aistinguid. Ava silmad ja siruta kordamööda mõlemat kätt üles, justkui nopiksid puu otsast vilju, mis on vaid natuke käeulatuses väljas. Tunne venitust terves kehas, sõrmeotstest varvasteni välja. Nüüd aseta käed aeglaselt ja ärksalt puusadele, painuta üleskeha vasakule ja vii puusad veidi paremale. Kujutle, et teed seda harjutust kahe klaasseina vahel, nii hoiad keha ühes tasapinnas ega kummardu ette või taha. Siis tõuse sisse hingates tagasi püsti ja painuta jälle välja hingates aeglaselt teisele poole. Tähtis on liigutustega kaasnev tähelepanu.

Viimase harjutusena tee õlgadega ringe, lastes samal ajal kätel lõdvalt rippuda, tõsta algul õlad võimalikult kõrgele üles, siis lükka taha, justkui üritaksid õlanukke vastauti suruda, seejärel tõmba õlad ees nii kaugele kokku, kui saad, otsekui üritaksid puudutada ühe õlaga teist. Soorita pool liigutusest sisse ja teine pool välja hingates. Liigutusteseeria lõpetuseks seisa mõni hetk paigal ja taju aistinguid oma kehas (Williams, Penman 2016: 118-120).

Harjutus 3.4 Kõndimise jälgimine

Jaga seistes keharaskust ette ja taha, seejärel küljelt küljele, milline tunne on su jalgades? Hakka

kõndima. Mis tunne on su kandades? Varvastes? Mida tunneb kõndides sinu ülejäänud keha? Mis toimub su jalgade ja puusadega, kui sa kõnnid? Aga su kätega? Kas sa tunnend liikumist ka oma kaelas ja näos? Kui su tähelepanu läheb uitama, proovi tabada see hetk, mil see toimub, ning too oma tähelepanu rahulikult kõndimisele tagasi (Cohen Harper 2015: 189).

Harjutus 3.4.1 Kõndimine

Vii üheks hetkeks tähelepanu hingamisele. Seejärel märka, mis tunne on seista. Mis tunne on su jalgades, kui sa seisad? Märka, mis lihased teevad tööd, et sind püsti ja tasakaalus hoida. Tunneta, kuidas su käed ripuvad, tunneta õlgu, alaselga, kõhtu. Vii oma keha raskus paremale poole. Milline tunne on su paremas jalas? Kas parema jala tunne on kuidagi erinev vasaku jala tundest? Vii oma raskus nüüd vasakule poole ja märka erinevust jalgades. Seejärel vii raskus tagasi keskele. Kõverda põlved. Pööra tähelepanu oma labajalgadele, pahkluudele, põlvedele. Seejärel aja end sirgeks. Tunneta erinevust. Lihtsalt märka erinevust ja ära anna hinnanguid. Hakka kõndima. Tõsta väga aeglaselt vasak jalg maast ja tee samm edasi ning kanna oma keharaskus vasakule jalale. Nüüd tõsta parem jalg, tee samm edasi ja kanna raskus paremale jalale. Astudes pööra tähelepanu puusadest pahkluude ja labajalgadeni. Jätka väga aeglast kõndi. Märka, mida tunneb su keha. Seejärel kõnni kiiremini, kuid hoia ikkagi tähelepanu säärtel ja labajalgadel. Aeglusta kõnnakut. Järgnevalt kõnni nii pehmelt, et sind poleks üldse kuulda. Püüa pidevalt olla teadlik oma kehast. Kui sa tunnend, et sul on keeruline keskenduda, siis võid endale öelda „astun, astun” või „sammun, sammun” või „parem, vasak”. Kasuta neid sõnu, et olla siin ja praegu. Aeglusta sammu ja vii tähelepanu sellele hetkele, kui sa tõstad vasaku jala maast ja asetad selle enda ette ning sellele, kui sa tõstad parema jala maast ja asetad enda ette. Sa võid öelda „tõstan” ja „asetan”. Võid veel aeglasemalt kõndida, aga mitte nii aeglaselt, et kaotaksid tasakaalu. Kui su mõte läheb rändama, siis märka seda, ära anna hinnanguid, lase neil mõtetel minna ning keskendu taas teadlikule kõndimisele. Kui sa oled lõpetanud, siis märka, mis tunded on su kehas. Märka, kui selge ja rahulik on su meel. Naudi seda tühjust ning võta see tunne endaga kaasa, kui jätkad igapäevatoiminguid (Burdick 2014: 168).

Kõndimismeditatsiooni hõlbustamiseks soovitatakse iga sammu peale numbreid loendada, alustades ühest. Astud sammu ja ütled mõttes „üks”. Siis järgmine samm ja „kaks”, kuni kaheksani välja. Kui kaheksani jõuad, loenda iga sammu juures tagurpidi. Samm ja „kaheksa”, samm ja „seitse”, samm ja „kuus” jne (Williams, Penman 2016: 60).

Harjutus 3.5 Kõndimismängud

Palu õpilastel täita ruumi ja julgusta neid oma kogemust märkama.

Kõnni nagu...

1) Sa oled väga väsinud.

- 2) Sa pead sõbraga kinno minema, aga oled hilinemas.
- 3) Sa oled väga kurb.
- 4) Sa tunnend end väga õnneliku ja enesekindlana.
- 5) Sa kõnnid lumetormi ajal.
- 6) Sa pole mitte kunagi varem õues olnud ja sa koged seda päris esimest korda.
- 7) Sa kõnnid suvisel ajal kuumal asfaldil.
- 8) Sa üritad minna läbi võsa.
- 9) Sa keskendud ainult sellele, kuidas su keha liigub täpselt sellel pinnasel, kus sa parasjagu oled (Khan 2015: 266).

IV-IV TÄHELEPANU- JA KESKENDUMISHARJUTUSED

Harjutus 4. Fookus

Vali fookuse objekt, see võib olla nii hingamine kui ka visuaalne objekt. Täiskasvanute jaoks sobib väga hästi küünlaleek, sest see on pidev ja muutumatu. Leek on pidevas liikumises, mis hoiab tähelepanu, aga selles ei toimu nii suurt muutust, et see viiks mõtted mujale. Püüa valida midagi sarnaste omadustega: liivakell, anum täidetud veega ja sädeleva puruga, patarei toitel töötav küünal, lehtede liikumine puul.

Palu õpilastel suunata kogu tähelepanu objektile ning lase sel täita kogu oma meel. Kui su tähelepanu läheb uitama, proovi seda kohe märgata ja objektile tagasi suunata. Selle harjutuse põhimõte ongi märgata, millal meel uitama läheb, ja tuua tähelepanu tagasi. Pärast harjutuse lõppu sule silmad ja ürita hoida seda sama objekti oma silme ees. Hinga paar korda sügavalt ja kui sa oled valmis, ava oma silmad (Cohen Harper 2015: 187).

Harjutus 4.1. „Uute silmadega nägemine”

Käesoleva hetke täielikuks tajumiseks on kasulik näha seda „esmavaataja silmadega” , „uute silmadega”, vaata kõike avatud meele ja huviga. Taoline oskus on näitlejale väga vajalik. Vali objekt, mis on piisavalt väike ja kerge. Hoia seda ühes käes ja vii see teise kätte. Märka, kui kerge või raske see on? Kui suur see on? Kompa selle pinda. Kas nurgad on ümmargused või teravad Märka selle kuju, värvi ja tekstuuri. Kas sa tunnend sõrmede all mügarikke või lohukesi? Kas see on külm või soe? Kleepuv, rasvane, määrg või kuiv? Vaata lähedalt, kas selle peale on midagi kirjutatud? Kas seal on sõnu või on seal logod? Kui su mõtted lähevad mujale, too oma teadlikkus

objektile tagasi. Mis heli see tekitab, kui seda õrnalt kraapida? Kas see on läikega või tuhm? Mis materjalist on see tehtud? Vaata lähedalt ja leia midagi, mida sa varem ei märganud (Burdick 2014: 125). Kommentaarina tahaksin öelda, et esimene assotsiatsioon, mis mul selle ülesandega tekkis, oligi Kalju õunaharjutus.

Harjutus 4.2 Teadvelolek objekist

- 1) Palu õpilastel 30 sekundi jooksul jälgida mingit kindlat objekti. Seejärel pane see nägemisulatuses välja. Palu neil kirjeldada või joonistada objekti nii detailselt kui võimalik.
- 2) Too objekt taas õpilaste ette ja palu neil seda jälgida nii täpselt kui võimalik. Kasuta eelmist teadvelolekuharjutust, et „uute silmadega nägemist” õppida.
- 3) Nüüd palu õpilastel uuesti objekti kirjeldada või joonistada (Burdick 2014: 139).

Harjutus 4.3. Tähelepanu

- 1) Pane kandikule erinevaid väikseid objekte ja kata see.
- 2) Pane kandik õpilaste ette ja võta kate ära.
- 3) Palu neil seda vaadata 10 sekundi jooksul.
- 4) Pane kate kandiku peale.
- 5) Palu õpilastel kirjutada või joonistada üles kõik asjad, mida nad nägid.
- 6) Vaata, kui palju neil meeles oli.
- 7) Tutvusta neile nüüd teadliku vaatamise harjutust, et nad vaataksid uuesti.
- 8) Palu neil taaskord kirjutada või joonistada üles kõik asjad, mida nad nägid (Burdick 2014: 141).

Harjutus 4.4. Kirjelda või joonista oma tuba

- 1) Palu õpilastel kirjeldada oma tuba või joonistada sellest pilt.
- 2) Palu neil koju jõudes vaadata väga täpselt, kuidas mööbel ja asjad toas paiknevad.
- 3) Järgmisel tunnil palu neil uuesti kirjeldada või joonistada oma tuba.
- 4) Arutlege, kuidas kirjeldused või joonistused erinevad (Burdick 2014: 143).

Harjutus 4.5. Detailide märkamine

Palu õpilastel istuda ringis või paarides. Palu õpilasel nr 1 vaadata õpilast nr 2 ja märgata, midagi nende välimuses, näiteks mis neil seljas on, nende juuksevärvi, silmavärvi, kas nad kannavad prille, kas nad naeratavad jne. Seejärel ütleb laps nr 2 oma tähelepaneku õpilasele nr 1. Tehke harjutust

ringis või paar jätkab tähelepanekute väljatoomist (Burdick 2014: 145).

Harjutus 4.6. Tähelepanu hoidmine

Tähelepanu hoidmiseks aitab näiteks ühe kindla sõna kordamine. See tuleb meelde olla teadvel ja keskenduda. Näiteks võid vaikselt korrata „hingamine, hingamine”, kui sa teed hingamismeditatsiooni või vajad väikest pausi. Või võid näiteks kasutada sõnu „teadvel, teadvel”, et tuletada endale meelde, et olla teadvel, ükskõik, mis ülesannet või harjutust sa parasjagu teed (Burdick 2014: 29-30). Sõna lausumise asemel võib kasutada ka kindla värvi peale mõtlemist. Näiteks, kui oled stressis, siis mõtle sinise peale, et tuletada endale meelde, et oluline on hingata ning rahuneda. Või võib näiteks mõelda kollase peale, et tuletada endale meelde olla teadvel, kui loed või teed koduseid ülesandeid (Burdick 2014: 30).

Harjutus 4.7. Ümbritsevast teadvelolek

Teadveloleku üks põhimõtteid on olla teadlik käesolevast hetkest. Hõlpsam, kui oma mõtete, tunnete ja aistingute märkamine, on panna tähele end ümbritsevat. Istu mugavas asendis toolil, jalad vastu maad, selg vastu seljatuge toetatud, käed rahulikult reitel, vaata ruumis ringi. Vaata ringi. Mida sa näed. Kas on valge või pime? Kas sa oled üksi või koos teistega? Kas ruumil on aknad? Vaata enda ette. Märka, milline temperatuur on ruumis. Mida sa kuuled? Kas on vaikne? Kas keegi liigub ringi? Märka, kuidas sa istud? Tunneta, kuidas tagumik toetub toolile? Kas tool on pehme, kõva või polsterdusega? Kas seljatugi toetab su selga? Kas tool on sinu jaoks liiga suur? Kas sa täidad istudes kogu tooli või jääb ruumi üle? Vaata ringi ja märka, kas midagi erilist haarab su tähelepanu. Saa teadlikuks endast selles ruumis. Kuidas sa ennast tunned? Kas sa tunned end turvaliselt? Kas sa tahad siin olla? Kas sa oled sarnases kohas juba olnud? Kas sa tunned end siin hästi, halvasti või neutraalselt? Tee seda harjutust nii tihti kui võimalik, et end käesolevas hetkes hoida. Sa keskendud paremini, saad rohkem ja kiiremini tehtud ja tunned end rahulikumana. Sama saad teha looduses, keskendudes loodusobjektidele (Burdick 2014: 121).

IV-V HAISTMISMEEL

Lõhnu seostatakse minevikuga, mälestustega. Teadlik nuusutamine, suurendab oskust jälgida, nautida ja oma kogemustega kaasa minna. See suurendab eneseteadlikkust ja enesekontrolli

(Burdick 2014: 153)

Harjutus 5. Lõhnade meenutamine

Alusta täishingamisega läbi nina ja hinga välja läbi suu. Järgnevalt meenuta kindlaid lõhnu. Kujutle et keegi liigutas end rohus. Kas sa tunned värskelt püगतud puru lõhna? Kujutle, et sa sööd apelsini. Kuidas see lõhnab? Kujutle, et sa oled lõkke ääres ja suits tuleb sulle näkku. Kas sa tunned, milline on suitsu lõhn? Kas sul on kass või koer? Meenuta, kuidas nad lõhnavad? Kujutle, et keegi kasutas sinu toas küünelakki. Kas sa tead, kuidas see lõhnab? Kui sa oled basseinis ujumas käinud, siis meenuta, milline oli kloori lõhn? Kui sa oled ujunud ookeanis, siis meenuta, milline on merelõhn või vetikate lõhn? Kui keegi su tuttavatest kasutab oma lemmikparfüümi, siis püüa seda parfüümilõhna ette kujutada. Kujutle, et sul on käes kimp lilli. Püüa nende lõhna ette kujutada. Kas sa suudad meenutada värsket kohvi lõhna? Aga piparmündikommi lõhna? Kujutle, et su ees on kauss su lemmiksupiga. Hinga rahulikult sisse ja välja ning too oma tähelepanu tagasi sellesse ruumi, kus sa viibid. Milliseid lõhnu suutsid ette kujutada? Kas need olid meeldivad, neutraalsed või halvad? Kas nad tõid endaga mälestusi kaasa? (Burdick 2014: 154)

Harjutus 5.1 Ideid lõhnade vaatlemiseks

- 1) Sisse hingates proovi märgata lõhnu enda ümber. Too midagi oma ninale lähedale ning märka lõhnu. Seejärel vii see jälle endast kaugemale ning märka lõhnu siis.
- 2) Süües pööra tähelepanu toidu lõhnale. Süüa tehes märka vürtside või teiste toiduainete lõhnu. Vannis käies nuusuta seepi või šampooni. Õues kõndides märka, kuidas lõhnab õhk. Kui märkad lilli, nuusuta neid (Linehan 2015).

IV-VI KOMPIMISMEEL

Harjutus 6. Jääkuubikuharjutus

Dialektlises käitumisteraapias viidatakse sagedasti jääkuubiku peos sulada laskmisele kui efektiivsele stressi maandusmeetodile. Lõikavale külmatundele impulsiivselt reageerimise asemel on eesmärk viia tähelepanu ebamugavustundele ja tolereerida seda ja märgata, kuidas mõne aja pärast muutub ebamugavus tuimuseks. See meetod kasutab jääkuubikut, et õpetada teadlikku puudutust ja kasvatada stressitaluvust (Burdick 2014: 159).

Esmalt anna õpilastele tops, mille sees on jääkuubik. Juhenda õpilasi järgnevalt: pööra tähelepanu oma käele. Märka, kas käsi on soe, külm, kleepuv, higine, kuiv? Seejärel vaata topsis olevat

jääkuubikut ja võta kuubik pihku. Hoia kuubikut peopesas ja sulge sõrmed. Märka, milline on käe tunne nüüd, mil kuubik on pihus. Kui sa tunned ebamugavustunnet, siis ära muretse, lihtsalt pane kuubik topsi tagasi ja kui su käsi on piisavalt ülessoojenenud, võta kuubik taas topsist välja. Märka, mis juhtub sel ajal, kui sa kuubikut hoiad. Kas kuubik hakkab nõelama, kõrvetama, kas see sulab, kas see tilgub? Kas sa märkad on keha veel mingeid tundeid? Kas sa tunned end ebamugavalt, neutraalselt või mugavalt? Mis juhtub mõne aja pärast? Kas su käsi muutub tuimaks? Kas sa tunned veel jääd? Pane jäätükike topsi ja soojenda üheks hetkeks oma kätt. Võta jäätükk taaskord kätte, aga sellel korral püüa jätta jää külmusele nii füüsiliselt kui vaimselt reageerimata. Proovi seekord hoida jäätükikest kauem käes. Hoia jääd maksimaalselt üks või kaks minutit ja pane see tagasi topsi (Burdick 2014: 160).

Harjutus 6.1 Ideid puudutamisaistingute vaatlemiseks

- 1) Pööra tähelepanuaistinguid kõigele, mis sind puudutab: tunneta oma jalgu kingades, riideid vastu keha, käsivarsi toetumas käetoole, reisi vastu tooli jne.
- 2) Puuduta midagi – seina, kangast, lauda, lemmiklooma, puuvilja, inimest. Märka tekstuuri, mida sa tunned, tundeid nahal. Proovi sama asja puudutada mõne teise kehaosaga. Märka uuesti, mida sa tunned (Linehan 2015).

IV-VII MÕTETE JA TUNNETEGA HAKKAMASAAMINE

Meie peades on pidev mõtete ja tunnete vool. Teadveloleku üks põhilisi oskusi on oma mõtete, tunnete, aistingute märkamine ja minnalaskmine ilma neile hinnangut andmata. Järgnevad harjutused õpetavad olemasolevate mõtete minnalaskmist ja uute märkamist.

Harjutus 7. Aistingute märkamine ja minnalaskmine

Istu mugavalt ning sulge silmad. Kujutle jõge, mille peal loksuvad erinevate suurustega, värvide ja mustritega paadikesed ja parved. Kujutle, et oled jõe ääres ja vaatad, kuidas see kõik sinu poole ujub. Kujutle, et see, mida sa näed, on sinu mõtted, soovid, tunded ja aistingud. Vaata, kuidas nad ujuvad allavoolu. Võibolla sa märkad, et iga paadi või parve peale on kirjutatud sõna, mis kirjeldab sinu tundeid või mõtteid. Kui paadid ja parved sinust mööda ujuvad, siis lihtsalt vaatle neid ja ära mine ühegi pardale. Lase neil lihtsalt mööduda. Proovi mitte ühegi paadikest pikemalt vaatama jääda või mõne vaatamist vältida. Las nad tulevad ja lähevad (Burdick 2014: 178).

Harjutus 7.1. Valge tahvel

Sulge silmad ja hinga rahulikult nina kaudu sisse ja suu kaudu välja. Hingamise ajal jookseb peast erinevaid mõtteid läbi, see on üsnagi tavaline. Selle harjutuse põhimõte on märgata igat mõtet, mis pähe tuleb. Kujutle, et sa vaatad enda ees seisvat valget tahvlit. Kui su pähe tuleb mõte, siis kujutle, et see ilmub suurte punaste tähtedega valgele tahvlile, aga sel samal hetkel, kui see tahvlile ilmub, see ka kaob. Tahvel on taas tühi. Vii tähelepanu hingamisele. Kui su pähe tuleb uus mõte, kujutle, kuidas ühel hetkel ilmub see valgele tahvlile ja järgmisel hetkel on see kadunud. Sellele mõttele pole vaja eraldi tähelepanu juhtida ega seda hinnata heaks või halvaks. Vii tähelepanu hingamisele. Harjuta mõtete minemapühkimist iga pähetuleva mõttega. Pärast mõtte minemapühkimist vii tähelepanu taas hingamisele. Alusta selle harjutuse puhul 10-20 sekundist ning liigu 5-10 minutini (Burdick 2014: 180).

Harjutus 7.2. Kanali vahetamise harjutus

Me saame ise valida, millest me parasjagu mõtleme. Järgnev harjutus on mõtete suunamiseks. Kujutle, et see, millest sa sel hetkel mõtled, on nagu ühe kindla telekanali vaatamine. Millest sa parasjagu mõtled? Kas su mõtted on rahulikud, õnnelikud, kurvad, mures, vihased, head, halvad? Mõtle, mis viiks su õnnelikule/ rahulikule/ lõdvestunud kanalile? Vali neli tegevust, mis paneksid sind tundma rahulikult ja lõdvestununa. Näiteks lemmiklooma paitamine, ujumine, tantsimine, uisutamine, lemmikmuusika kuulamine, lemmiktoidu söömine, vanniskäik jne. Kui sul on on peas negatiivsed või häirivad mõtted, siis kujutle, et sa võtad puldi, vahetad kanalit ja valid ühe oma neljast õnnelikust/ rahulikust/ lõdvestunud kanalist. Harjuta oma peas kanalite vahetamist. Kas sa tunned neid nelja kanalit vaadates paremini? (Burdick 2014: 185)

Harjutus 7.3. Ideid vaatlemise ja kirjeldamise harjutamiseks

- 1) Viska maapinnale selili ja jälgi pilvi taevas. Leia ja kirjelda pilvemustreid, mida sa näed.
- 2) Istu pingil käidaval tänava või pargis. Kirjelda ühte asja iga inimese juures, kes möödub.
- 3) Leia midagi loodusest – puuleht, veepiisk, mõni loom. Kirjelda iga asja nii detailselt, kui sa saad.
- 4) Kirjelda mõne inimese nägu, kui see inimene tundub vihane, hirmunud või kurb. Pane tähele ja kirjelda otsmiku, kulmude ja silmade kuju, liikumist ja asetust; huuli ja suud; põskesid jne.
- 5) Kujutle, et su pea on taevas ja mõtted on pilved. Märka iga mõttepilve, mis mööda triivib, lase sel kulgeda oma teadvusest sisse ja välja.

- 6) Kujutle, et su peas on konveierilint, millel jooksevad tunded ja mõtted. Pane iga tunne ja mõte karpi, aseta karp konveierilindile ja lase sel mööduda.
- 7) Vaatle avardades oma teadvust. Hinga sisse ning märka oma hingetõmmet. Seejärel, hoia tähelepanu oma hingaisel, kuid järgmise hingetõmbe juures märka ka oma käsi. Seejärel hoia neid mõlemaid asju oma tähelepanus, aga järgmise hingetõmbega laienda oma tähelepanu veel ka helidele. Proovi hoida kõiki neid kolme asja korraga oma tähelepanus. Proovi harjutada jolmele asjale korrada tähelepanu pööramast ka teistel hetkedel, valides selleks mõned muud 3 asja.
- 8) Hoia oma tähelepanu sellel, mida parasjagu teed, kuid püüa samal ajal avardada oma tähelepanu ka selle osas, mis toimub sinu ümber.
- 9) Proovi jalutada nii, et avad oma meeled nii palju, kui suudad. Pane tähele, mida sa kuuled, näed ja tunned. Pane tähele, mida sa tunned, kui kannad raskuse ühelt jalalt reisele. Pane tähele, mida koged oma kehas, kui pöörad keha.
- 10) Pane tähele oma kehaaistinguid, mis tulevad silmade, kõrvade, nina, naha ja keele kaudu.
- 11) Praktiseeri sõnatut vaatlust: jälgi, kuidas su mõtted tulevad ja lähevad nagu pilved taevas. Märka iga tunnet, kuidas see tõuseb ja taandub nagu lained meres.
- 12) Vaatle enda sisemust ja samas pane tähele, mis juhtub väljaspool sind.
- 13) Kui sinus tekib tunne või mõte või sa teed midagi, siis teadvusta seda.
- 14) Sisene täielikult käesolevasse tegevusse. Ära lahuta end sellest, mis hetkel toimub (tantsimine, koristamine, sõbraga rääkimine, õnnetu või õnnelik olemine).
- 15) Saa üheks sellega, mida sa hetkel teed, unustades end täielikult. Pühenda kogu tähelepanu antud hetkele.
- 16) Harjuta teadlikkust kohvi või tee valmistamisel. Selleks valmista kannutäis teed või kohvi. Tee igat liigutust aeglaselt pöörates sellele tähelepanu. Ära lase ühtegi detail oma liigutustes ilma märkamata mööda. Jälgi iga sammu teadlikult.
- 17) Harjuta teadlikkust nõude pesemisel. Ära kiirusta, et tööga rutem ühele poole saada. Proovi võtta nõudepesemist sellel hetkel sinu elus kõige tähtsama asjana.
- 18) Harjuta teadlikkust koristades. Jaga oma töö etappidesse. Luba igale ülesandele parajalt aega. Liigu aeglaselt, kolm korda aeglasemalt kui tavaliselt. Anna igale tegevusele kogu oma tähelepanu. Näiteks pannes raamatut riulisse, vaata raamatut, ole teadlik, mis raamat see on, tea, et sa oled seda raamatut riulisse panemas, ja tea, et sa kavatsed selle panna kindlasse kohta. Ole teadlik oma käest, mis sirutab raamatu järele ja tõstab selle üles. Hoidu kiiretest või järskudest liigutustest. Säilita teadlikkus hingamisest, eriti kui mõtted lähevad mujale.
- 19) Harjuta teadlikkust mediteerides. Istu mugavalt põrandale hoides selja sirge või toolile nii, et su mõlemad jalad puudutavad maad. Sulge oma silmad täielikult või hoia need poolavatuna ja hoia oma pilk millelgi, mis on lähedal. Igal sissehingamisel ütle endale vaikselt ja pehmelt „üks”, igal

väljahingamisel ütle rahulikult ja aeglaselt „üks”. Püüa kogu oma tähelepanu kokku koguda ja keskenduda sellele ühele sõnale. Kui tähelepanu läheb rändama, naase pehmelt selle sõna juurde. Kui sul tekib tahtmine liikuda, püüa mitte liikuda. Lihtsalt pane tähele soovi liikuda.

20) Tee ühte asja korraga. Kui sa sööd, siis söö. Kui sa jalutad, siis jaluta jne. Tee kõiki asju täie tähelepanuga.

21) Kui teised tegevused, mõtted või tugevad tunded juhivad su tähelepanu kõrvale, las neil segajatel minna ja tule tagasi selle asja juurde, mis sul käsil on. Ikka uuesti ja uuesti.

22) Koonda oma tähelepanu. Kui sa avastad, et teed kahte asja korraga, siis peatu ja võta käsile ainult üks asi (Linehan 2015).

IV-VIII KEHA

Harjutus 8. Lõdvestumine

6 sammu lõdvestumiseni:

- 1) Võta enda jaoks mugav poos ja sule oma silmad.
- 2) Keskendu oma hingamisele ja aeglusta see. Hinga läbi nina, muutes väljahingamise pikemaks kui sissehingamise. Sa märkad sissehingamisega seotud väikest pinget ning väljahingamisega seotud lõdvestuse tunnet. Keskendu väljahingamise meeldivusele.
- 3) Ole teadlik sellest, mis positisioonis sa oled ja tunneta kõiki kehaosi, mis puutuvad kokku diivani või voodi või matiga, kus sa istud, ning lõdvesta neidki kehaosaid.
- 4) Märka, kas su kehas on mingeid pingekoleid. Alusta oma jalgadest ja liigu mööda keha ülespoole. Kui sa leiad oma kehast pinge, viis kogu tähelepanu sinna ning samal ajal, kui sa hingad välja, proovi pinget lõdvestada. Vii oma tähelepanu jalgadesse, lõdvesta oma jalad, seejärel pahkluidesse, sääremarjadesse ja säärtesse, põlvedesse, reitesse (esikülgedesse, tagakülgedesse, sisekülgedesse ja väliskülgedesse), tuharasse, võta tähelepanu alla terve jalg koos jalalabaga, seejärel liigu alaselga, kõhtu, kõhukoopasse, rinnale, südamesse, selga (ülaselg ja turi), õlgadesse, kurku, kaela, sõrmedesse, põialdesse, peopesasse, käeselgadele, näkku, lõuga, pingesta otsaesine (tõmba see lausa kortsu) ja pigista silmad tugevasti kinni, pinguta ja seejärel lõdvesta, lõdvesta lõug, ava kergelt suu, las lõug kergelt rippu, vii tähelepanu keha sisemusse ning leia sealt pinge- ja ebamugavuskoldeid, hinga need pinged välja.
- 5) Hinga läbi nina ning ütle mõttes või häälega sõna „one”. Tee seda viie kuni kümne minuti jooksul. Kui su tähelepanu läheb uitama, vii see rahulikult tagasi.
- 6) Kui sa oled valmis lõdvestust lõpetama, ava oma silmad ja istu vaikselt üles. Hinga veel paar

korda sügavalt ja rahulikult (Benson 1975: 162-163).

Harjutus 8.1 Järkjärguline lihaslõdvestus

Järkjärguline lihaslõdvestus on süstemaatiline meetod täielikuks lõdvestuseks. Meetodi töötas välja Dr. Edmund Jacobson 1929.aastal. Dr Jacobson avastas, et lihast saab lõdvestada seda esmalt mõned sekundid pingutades ning seejärel pingest vabastades. Keha erinevate lihasgruppide järkjärguline pingutamine ja lõdvestamine viib sügava lõdvestuseni. Selle meetodiga saab lõdvestada nii füüsilise kui vaimu. Harjutus hõlmab 16 lihasgruppi. Idee on pingutada igat lihasgruppi 10 sekundi jooksul ja seejärel järsult pinge lahti lasta. Siis lõdvestuda 15-20 sekundit, märgata, kuidas lihasgrupp end tunneb, kui ta on lõdvestunud olekus vastandina sellele, kui ta on pinges, enne, kui lähed uue lihasgrupi juurde. Enamasti algab lõdvestus varvastest või sõrmedes ning liigub suuremate lihaste poole nagu tuharad või õlad. Harjutuse põhimõte on see, et inimene saab lihaspingest teadlikuks ja oskab seda paremini ära tunda ja kontrollida. Harjutuse sooritamisel tehakse ka hingamisharjutusi, mille eesmärk on hingata sügaval, aeglasel ja korrapärasel viisil, et tekiks ka vaimne lõdvestumine. Kui harjutust on sooritatud rahulikus keskkonnas, siis oleks kasulik seda ka stressiolukorras proovida. Järkjärgulise lihaslõdvestuse võti on hingamise kontrolli all hoidmine (Jacobson 2013).

Harjutus 8.2 Kehaskaneering

Harjutuse käigus tuleb liikuda tähelepanuga läbi keha, asetada iga kehapiirkond mõneks ajaks lava keskele hinnangutevabasse teadvusesse, siis tähelepanu mujale pöörata ja suunata rambivalgus järgmisele piirkonnale, kuni oled skaneerinud läbi kogu keha. Nii areneb võime osutada tähelepanu pika aja vältel (Williams, Penman 2015: 97-98).

- 1) Heida selili ja sulge silmad.
- 2) Vii teadvus mõne hetke vältel kehaliste tunnete juurde, taju eriti selja ja lamalalisuse kokkupuutekohtades tuntavat puudutust ja survet.
- 3) Juhi tähelepanu tunnetele kõhus, teadvusta kõhuõõne seinte korrapärast liikumist vastavalt sisse ja välja liikuvale õhule. Seerjärel liigu jalalabasse, varvastesse, jalataldadesse. Proovi hingata kõigisse avastatud aistingutesse sisse ja ole samal ajal teadlik ka hingamisest. Jätka samamoodi kogu keha skaneerimist, jää kordamööda iga kehaosa juurde mõneks ajaks pidama. Hoia iga kehapiirkonda tähelepanu keskpunktis 20-30 sekundit. Kui märkad mõnes kehaosas intensiivseid tundeid, nagu näiteks pinget, proovi neisse sisse hingata, et neid pikemalt uurida. Vahetevahel suunduvad mõtted vältimatult hingamiselt ja kehalt eemale. See on täiesti normaalne. Teadvusta

seda ja suuna teadvus tagasi selle kehaosa juurde, mida tahtsid uurida. Kui oled sellisel moel keha läbi vaadanud, teadvusta mõne minuti jooksul keha tervikuna. Taju seda tunnet, et oled üks tervik (Williams, Penman 2016: 99-101).

Kokkuvõte

Käesolev lõputöö sündis minu isiklikust vajadusest meetodi või praktika järele, mis võiks mind teatrikooliõpingute vaimselt ja füüsiliselt pingelisel ajal toetada. Mõõnan, et kindlasti on olemas teisigi õpetusi, mis sobiksid teatritudengit mitmekülgselt toetama, kuid minu jaoks oli sel ajahetkel kõige kõnekam teadvelolek. Mind puudutas teadvelolek, sest vajasin meetodit, millega saaksin peatada pidevat alateadvuse voolu ning olla rohkem hetkes, seega keskenduda paremini ja olla võimeline pühendumata õppetööle ilma hinnanguid andmata.

Kirjatöö esimeses peatükis kirjutasin Stanislavski-uurijate töödele toetudes Stanislavski seostest jooga ja budistlike praktikatega. Stanislavski ja jooga osa oli minu jaoks väga paeluv, eriti just see, kuidas ta on õpetustest inspireerunud, sealt enda jaoks huvitava ja vajaliku välja noppinud ning nendest täiesti omalaadsed harjutused kombineerinud. Minu jaoks annab see võimaluse Stanislavskit näha hoopis uue nurga alt. Koolis esitati Stanislavski õpetust kui midagi, millel on raudsed, paikapandud reeglid, mida mööda liikudes saad alati kindla vastuse. Stanislavski seisis kindlalt, raudselt ja vankumatult meie peade kohal. White'i, Wegneri ja Fovitzky kirjutisi lugedes mõistan, et tema õpetuses on nii palju loomingulisust, mängulisust ja sürreaalsetki.

Teises peatükis avasin mõiste „teadvelolek” ja kirjutasin selle kasutusvõimalustest teatrikoolis. Teadvelolekuharjutused õpetavad keskenduma, tähelepanu koondama, lõdvestuma ja pingetest vabanema, mis on loomingulise tööga tegeleva keha ja vaimu aluseks. Tõin paralleeliks ja omamoodi tõestusmaterjaliks Benedetti ja Oida mõtteid lõdvestunud kehast kui esimesest sammust loomingulisuseni.

Kolmandas peatükis andsin isikliku analüütilise ülevaate õpingutest Viljandi kultuuriakadeemias eesmärgiga teha lugeja jaoks selgeks, miks ma üldse teadvelolekust kirjutan. Ideaalis peaksid mu kirjatükist tulema välja mõttevead ja ebakohad, kus juba toona oleksin saanud teadvelolekuoskusi rakendada. Olen mitmes kohas ka tagantjärele targana iseendale nõuandeid jaganud, loodetavasti aitavad need nõuanded mõista teadveloleku sisemist loogikat.

Neljandas peatükis kogusin kokku kõikvõimalikke akadeemilisi ja esoteerilisi teadvelolekuharjutusi, et 1) avada mõistet läbi praktilise osa, 2) potentsiaalsed huvilised saaksid harjutusi rakendada nii iseenda kui oma õpilaste peal, 3) isiklikult oleks olemas harjutuste kogu, mida igal hetkel üle vaadata ja vajadusel rakendada.

Kokkuvõttes tahaksin öelda, et näen potentsiaali rakendada teadvelolekut praktiliste loominguliste erialade õppetöös, näiteks muusikas, kujutavas kunstis, teatrikunstis. Teadvelolek võib olla abimeheks tegelemaks vaimsete ja füüsiliste pingete, keeruliste sotsiaalsete suhete, minevikku takerdumise ja tulevikku ekslemisega.

Summary

This thesis is born out of a need for a method or a teaching that could give me mental and physical support during the studies in theatre school. I was inspired by mindfulness as it offered me a possibility to stay in the present, to get more focused and helped me not to get stuck in the stream of consciousness. It also helped me to get more relaxed and be aware of my body.

In the first chapter I discuss a lot about Stanislavsky and his interest in yoga and buddhism. Both mindfulness and teachings of Stanislavsky have buddhism as their common source. I base my writings on the academical works by White, Wegner and Fovitsky. I find it amusing how he was inspired by yogic exercises, picked out those details that intrigued him the most and combined them into his own method. At school we have been introduced the Stanislavsky method as something strict and never changing, almost like mathematical rules. At certain points, I have not seen any kind of creativity in it, but just bending yourself according to those rules. Reading the works by White, Wegner and Fovitzky enabled me to see the method as something that is constantly in change and alive, playful and even surreal.

In the second chapter I define the term mindfulness and show how it can change the life of a theatre student. I state that mindfulness helps to concentrate and be in present, to relax mind and body, to stay in present instead of getting stuck in the past or wander in the future. I indicate to two different studies applied on professional musicians that clearly show how practising meditation helps with performance anxiety and muscle tension. I assume that if those studies were made amongst actors, the results would be similar.

In the third chapter I write about my experience in the theatre school and my aim is to show, why I need mindfulness techniques after all. Those four years of theatre studies have been rather painful for me and it is so because of my own way of thinking. While writing it all down, I tried to be as honest as possible, even if I wrote about things that people are usually ashamed of.

In the fourth chapter I present a collection of mindfulness exercises that I have found from different academical and non-academical sources. I find this collection of exercises useful for 1) deeper understanding of mindfulness, 2) students or teachers who want to practise it privately or in the classroom, 3) myself as now I have a collection of exercises I can practise on any time.

In conclusion I can state that mindfulness is a key term for creative arts in universities, like music, theatre and applied arts. As Benedetti (2017) noted that for a creative mind, you need a body that is relaxed and free of tensions.

Kirjandus

Benedetti, Jean 2017. Stanislavski ja näitleja: Stanislavski viimased näitlejameisterlikkuse tunnid 1935-1938. Tallinn: Eesti Teatriliit: Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia.

Benson, Herbert 1975. The Relaxation Response. New York: Morrow.

Brazier, Caroline 2013. Roots of Mindfulness, kasutatud 01.05.2017.
<http://buddhistpsychology.typepad.com/my-blog/roots-of-mindfulness.html%20>

Brown, Kirk Warren; Ryan, Richard M. 2003. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. – Journal of personality and social psychology 84 (4), 822.

Burdick, Debra E. 2014. Mindfulness Skills for Kids & Teens: a Workbook for Clinicians & Clients with 154 Tools, Techniques, Activities & Worksheets. Eau Claire: PESI & Media.

Chamberlain, Franc; Middleton, Deborah K.; and Pla, Daniel 2014. Buddhist Mindfulness and Psychophysical Performance. – International Symposium for Contemplative Studies, October 30 - November 2 2014, Boston, MA.

Cohen Harper, Jennifer 2015. Yoga. Reaching Heart and Mind through the Body. – Teaching Mindfulness Skills to Kids and Teens, ed. Christopher Willard, Amy Saltzman. New York; London: Guilford Press.

Fovitzky, A. L. 1923. The Moscow Art Theatre and its Distinguishing Characteristics. New York: A. Chernoff Publishing Co.

Goldstein, Thalia R 2015. Mindfulness and Acting, kasutatud 10.05.2017.
<https://www.psychologytoday.com/blog/the-mind-stage/201502/mindfulness-and-acting>

Heffernan, Virginia 2015. The Muddled Meaning of Mindfulness, kasutatud 01.05.2017.
https://www.nytimes.com/2015/04/19/magazine/the-muddled-meaning-of-mindfulness.html?_r=0

Jacobson 2013. Progressive Muscle Relaxation Techniques by Dr. Edmund Jacobson, kasutatud

07.05.2017.

<http://pdhypnosis.com/the-progressive-muscle-relaxation-of-dr-edmund-jacobson/>

Jung, Nelli; Ljulko, Edvard; Väljaste, Helena; Mitt, Merike. 2015. Vaikuseminutite harjutused: tugimaterjal juhendamiseks alustamiseks. Tartu: Vaikuseminutid: Ecoprint.

Kabat-Zinn, Jon 2015. Sa oled alati kohal: teadveloleku meditatsioon igapäevaelus. Tallinn: Varrak.

Kesonen, Helena 2013. Erialapäevik. Autori valduses.

Khalsa Sat Bir S.; Shorter, Stephanie M., Cope, Stephen; Whysak, Grace; Sklar, Elyse 2009. Yoga Ameliorates Performance Anxiety and Mood Disturbance in Young Professional Musicians. Applied Psychophysiology & Biofeedback Dec2009, Vol. 34 Issue 4, p279 .

Khan, Iman L. 2015. Mindfulness in Nature. – Teaching Mindfulness Skills to Kids and Teens, ed. Christopher Willard, Amy Saltzman. New York; London: Guilford Press.

Langer, Ellen 1989. Mindfulness. New York: Addison-Wesley.

Lin, Peter; Chang, Joanne; Zemon, Vance; Midlarsky, Elizabeth 2008. Silent illumination: a study on Chan (Zen) meditation, anxiety, and musical performance quality. – Psychology of Music. APR, 2008, 36 2, pp 139-155.

Linehan, Marsha M. 2015. DBT Skills Training Handouts and Worksheets. New York; London: Guilford Press.

Lunkin, Roman; Filatov Sergei 2000. The Rerikh Movement: A Homegrown Russian „New Religious Movement”. – Religion, State&Society 28.1 (2000): 135-48, p 136.

Martin, Jeffrey R 1997. Mindfulness: A Proposed Common Factor. – Journal of Psychotherapy Integration vol 7, no 4.

Martma, Loore 2016. Läbipõlemiskunst: magistritöö. Tallinn : Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia.

Plummer, Deborah M. 2015. Mindful Games. – Teaching Mindfulness Skills to Kids and Teens, ed. Christopher Willard, Amy Saltzman. New York; London: Guilford Press.

Proud, Glenn 2015. Mindful theatremaking: Reflections of a *New Brain* and *Dead Man`s Cell Phone*, and the art of applying mindfulness in a directorial process, kasutatud 10.05.2017. http://scholarworks.umass.edu/masters_theses_2/231/

Seema, Riin 2014. Mindfulness and time perspective scales, and their relations with subjective well-being in Estonia. Tallinn: Tallinna Ülikool.

Seema, Riin 2016. Meeleteadlikkus tööl ja puhkehetkedel: lihtsad harjutused, mis aitavad sul olla kohal siin ja praegu. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.

Zarrilli, Phillip 2009. Psychophysical Acting: An Intercultural Approach after Stanislavski. London: Routledge.

Wegner, William H. 1976. The Creative Circle: Stanislavski and Yoga. – Educational Theatre Journal, vol 28, no. 1, pp 85-89.

White, Andrew R. 2006. Stanislavski and Ramacharaka: the influence of Yoga and turn-of-the-century Occultism on the System. – Theatre Survey, 47: 1 May pp. 73-92.

Williams, Mark; Penman, Danny 2016. Ärksus: tee rahuni pöörases maailmas. Tallinn: Pegasus.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina _____ Helena Kesonen _____
(*autori nimi*)

(sünnikuupäev: _____ 12.12.1986 _____)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose
____ “Teadveloleku rakendusvõimalusi teatrikunstis” _____,

(*lõputöö pealkiri*)

mille juhendaja on _____ Taago Tubin _____,
(*juhendaja nimi*)

- 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
 - 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
 3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Viljandis, ____23.05.2017_____ (*kuupäev*)